

# ÇİNCE ÇARKA MAKALELERİ

VE TERCÜMELERİ ( BAİDUDAN ALINMIŞTIR MAKALELER )

1..... PDF

Hazırlayan : bir garip notçu sosyal medya gezgini

## 用打坐和手印打开脉轮, 怎么样才能打开七大脉轮?

**Meditasyon ve el mühürleri ile çakraları nasıl açarsınız ve yedi ana çakrayı nasıl açarsınız?**

### 打坐和手印的方法

#### Meditasyon Yöntemleri ve El Mühürleri

七大脉轮就是：顶间大乐轮、眉间天眼轮、喉间受用轮、心间法界轮、脐间神化轮、轮回种子轮和足底轮回脉。想打开这些脉轮可用三种方法：打结七种手印，观修七个种子，实行七种善。下面我们就来看看怎样才能打开七大脉轮：

**Yedi ana çakra şunlardır: Baş Çakra, Göz Çakrası, Boğaz Çakrası, Kalp Çakrası, Göbek Çakrası, Tohum Çakrası ve Ayak Çakrası. Bu çakraları açmanın üç yolu vardır: yedi el mühürü yapmak, yedi tohumu gözlemlemek ve yedi iyiliği uygulamak. Burada yedi çakranın nasıl açılacağını göreceğiz:**

- 1、 顶间大乐轮——位于头顶处，形相如千叶莲花，此轮对应人体机能主管松果腺。顶间大乐轮有三十二分支叶脉，代表三十二尊无量智慧佛。打开顶轮的手印叫做藏文“啊”字手印，左右的大指母至无名指交叉而抓紧，两个小指母竖起而碰头；心里观想白色的藏文“阿”字与恩德根本上师。平时拜师礼佛、多闻佛法，思考真理，修炼“智慧度”，对于打开顶轮会有帮助。

**1. Parietal Büyük Mutluluk Çakrası - Başın tepesinde bulunan ve bin yapraklı bir lotus çiçeğine benzeyen bu çakra, insan vücudunun işlevlerinin başı olan epifiz bezine karşılık gelir. Parietal Çakra, Sonsuz Bilgeliliğin otuz iki Buda'sını temsil eden otuz iki dal ve damara sahiptir. Üst çakrayı açmak için kullanılan el mühürü Tibet "ah" el mühürü olarak adlandırılır, sol ve sağ büyük parmaklar yüzük parmağına çaprazlanır ve kavranır, iki küçük parmak yukarı kaldırılır ve dokunulur; kalp beyaz Tibet "a" sını ve lütuf ve erdemin temel ustasını tefekkür eder. Buda'ya ibadet etmek, Dharma hakkında daha fazla şey duymak, hakikat hakkında düşünmek ve "bilgelik derecesini" uygulamak üst çakranın açılmasına yardımcı olacaktır.**

打开顶轮（阿字手印）

**Üst çakrayı açın (Ajisan el izleri)**

- 2、 眉间天眼轮——位于双眼眉毛中间上部一寸的地方，一般叫做眉心轮，此轮的人体机能是主管脑下垂腺。其形有二分支叶脉，表示无量寂静和愤怒佛。西方宗教神学、汉地道教、印度佛教、西藏古老密宗都认为眉毛中间

是心安住的中心，或修佛及修神时也是如此而已。打开眉心轮的手印叫做藏文“喻”字手印，左右的大指母和中指各碰头，食指、无名指和小指弯曲而碰头；心里观想红色的藏文“喻”字与报身佛；平时多发慈悲，菩提心，救苦救难，修炼“发愿度”，对于打开眉间轮会有助力。

2, göksel göz çakrasının kaşları arasında - her iki gözün kaşlarının ortasında, yerin üst inçinde bulunan, genellikle kaş çakrası olarak adlandırılan bu çakranın insan işlevi hipofiz bezlerinden sorumludur. Şekli, sonsuz sessizlik ve öfke Buda'sını gösteren iki yaprak damarı dalına sahiptir. Batı dini teolojisi, Çin Taoizmi, Hint Budizmi ve kadim Tibet Tantrik Budizminin hepsi kaşın ortasını zihnin meskeninin merkezi olarak kabul eder ya da Budizm ve maneviyat pratiği yaparken öyledir. Kaş çakrasının merkezini açmak için kullanılan el mührü Tibetçe "Buzz" kelimesinin el mührü olarak adlandırılır; sol ve sağ büyük ve orta parmaklar başa dokunur ve işaret, yüzük ve küçük parmaklar bükülerek başa dokunur; kırmızı Tibetçe "Buzz" kelimesini ve Telafi Buda'sını düşünün; ve genel olarak daha fazla şefkat, bodhicitta gösterin ve acı ve zorluklardan kurtulun. "Dilek derecesini" uygulamak kaş çakrasını açmaya yardımcı olacaktır.

打开眉心轮（喻字手印）

3、喉间受用轮——位于喉根处，一般叫做喉咙轮，是言语中心，此轮的人体机能主管甲状腺等。其形有十六分支叶脉，表示无量光明佛。打开喉咙轮的手印叫做藏文“吽”字手印，左右的大指母碰头，食指至小指母之间手指交叉，做圆圈形的手印；心里观想蓝色的藏文“吽”字与无量光明佛；平时多修炼并尝试寻找真理，思考真谛，禅定与修炼“入定度”，这样对于打开喉咙轮有帮助。

Kaş çakrasını açın (vızıldayan el izleri)

3. Boğaz Resepsiyon Çakrası - Boğazın kökünde yer alır, genellikle boğaz çakrası olarak adlandırılır ve konuşmanın merkezidir; bu çakranın insan işlevi tiroid bezinden vb. sorumludur. Şekli, Sonsuz Işık Buda'sını gösteren on altı dallanan damara sahiptir. Boğaz çakrasını açmak için Tibet Un el mührü adı verilen, sol ve sağ büyük parmakların birbirine değdiği ve işaret parmağından küçük parmağa kadar parmakların çaprazlanarak daire şeklinde bir el mührü oluşturduğu el mührünü kullanınız; Tibetçe mavi Un kelimesini ve Sonsuz Işık Buda'sını düşününüz; daha fazla pratik yapar ve gerçeği bulmaya çalışırız. Gerçek anlamı düşünmek, meditasyon yapmak ve "konsantrasyon derecesini" uygulamak boğaz çakrasını açmaya yardımcı olacaktır.

打开喉咙轮（吽字手印）

4. 心间法界轮——位于心窝处，一般叫做心轮，是意识的中心，此轮的人体机能是主管心脏、肺脏等。密宗认为心轮是如来藏居住的地方。其他宗教与佛教徒都认为心轮是感知神和佛的地方。其形有八分支叶脉，表示无量长寿佛。打开心间法界轮的手印，叫做藏文“让”字手印，右手做传教法印而放在心间，左手也做传教法印而放在左腿上；心里观想黄色的藏文“让”字与法身佛；平时积德行善，弘扬佛法，利益众生并修炼“精进度”，容易打开心轮。

**Boğaz çakrasını açın (Un el mührü)**

4. Kalplerarası Dharma Çakrası - Kalbin çukurunda bulunur, genellikle kalp çakrası olarak adlandırılır, burası bilincin merkezidir ve bu çakranın insani işlevi kalp, akciğerler ve benzerlerinden sorumlu olmaktır. Tantrikler kalp çakrasının Kṛṣṇa'nın ikamet ettiği yer olduğuna inanırlar. Budistlerle birlikte diğer dinler kalp çakrasının Tanrı ve Buddha'nın algılandığı yer olduğuna inanır. Şekli sekiz dallı yapraklı damara sahiptir, bu da Sonsuz Uzun Ömürlü Buda'yı gösterir. Kalpteki Dharma Çakrasını açmak için el mührü Tibetçe "let" kelimesinin el mührü olarak adlandırılır. Sağ el vaaz vermenin Dharma mührü olarak kalbe yerleştirilir ve sol el vaaz vermenin Dharma mührü olarak sol bacağa yerleştirilir; sarı Tibetçe "let" kelimesi ve Dharma Buddha kalpte görselleştirilir; kişi genellikle Buddha'nın öğretilerini yaymak ve tüm hissedebilen varlıklara fayda sağlamak için erdemler biriktirir ve iyi işler yapar ve "let" pratiğini uygular. Tüm hissedebilen varlıklar ve "ince ilerleme" pratiği, kalp çakrasını açmak kolaydır.

打开心轮（让字手印）

5. 脐间神化轮——位于肚脐处，一般叫做脐轮，是热力中心。此轮的人体机能是主管肝、脾等。其形有六十四分支叶脉，表示诸佛妙善的六十四种智慧。打开脐间神化轮的手印，叫做藏文“杂”字手印，右手放在左手上，左右的大指母碰头，做入定手印放在腿上；心里观想绿色的藏文“杂”字与化身佛；平时多修炼宽容、包容、忍让与“忍辱度”，能够减轻热气，对打开脐轮有帮助。

**Kalp çakrasını açın (let word el izi)**

5. Göbekler arası İlahi Çakra - Göbek deliğinde bulunan ve genellikle göbek çakrası olarak adlandırılan bu çakra ısı merkezidir. Bu çakranın insani işlevi karaciğer, dalak ve benzerlerinden sorumlu olmaktır. Şeklinde altmış dört dallanan yaprak damarı vardır, bu da Buddhaların harika iyiliğinin altmış dört çeşit bilgeliğini gösterir. Tibet "Çeşitli" el izi olarak adlandırılan göbek çakrası el izini açmak için, sağ el sol elin üzerinde, sol ve sağ büyük parmak anne başa dokundu, bacaklarda meditasyon el izleri yapın; kalp yeşil Tibet "Çeşitli" ve Buda'nın enkarnasyonunu düşünür; genellikle hoşgörü, hoşgörü, hoşgörü ve "hoşgörü derecesi" uygular. Hoşgörü, tolerans,



tahammül ve "tahammül ve aşagılama derecesi" uygulaması ısıyı azaltabilir ve göbek çakrasının açılmasına yardımcı olabilir.

打开脐轮（杂字手印）

6、轮回种子轮——位于人体私处部位，一般也叫做生殖轮。此轮的人体机能主管性腺、卵巢等。按其它宗教讲，生殖轮里是欲神及神蛇最喜欢居住的地方。其形有二十八分支叶脉，表示空性佛母。打开生殖轮的手印，叫做藏文“斯”字手印，右手的大指母放在左手大指母之上，其余左右指母碰头，作三角手印放在腿上；心里观想绿色的藏文“斯”字与空性佛母；平时保持清净心，身心纯洁，消除恶业，培养善意，修炼“持戒度”，才能不沾染红尘的欲望，生殖轮纯净则很容易打开生殖轮。有些经书讲，可以将生殖器三角形的火坛城观想成空行佛母，右手持弯刀，左手持碗。修者身体温度上升时，把空行佛母观成蓝色的，温度下降时观红色。神态昏瞋时修红字“啊”，杂念多时修明点。这样修习功德无量。很容易出现智慧、胜义的原始智等，功德不可思议。

Göbek çakrasının açılması (çeşitli el izleri)

6. Çakra Tohum Çakrası - İnsan bedeninin özel bölgelerinde yer alır ve genellikle Üreme Çakrası olarak da adlandırılır. Bu çakranın vücut fonksiyonları gonadlar, yumurtalıklar ve benzerlerinden sorumludur. Diğer dinlere göre üreme çakrası şehvet tanrısının ve ilahi yılanın en sevdiği yerdir. Şeklinde yirmi sekiz dallanan damar vardır ve bu da Boşluğun Buddha Anası'nı simgeler. Genital çakrayı açmak için kullanılan el izine Tibet "S" el izi denir; sağ elin büyük parmağı sol elin büyük parmağının üzerine yerleştirilir ve sol ve sağ parmakların geri kalanı birbirine dokunur ve üçgen bir el izi olarak bacaklara yerleştirilir; kişi kalbinde yeşil Tibet "S" "sini ve Boş Doğa Buddha Anasını düşünür; kişi genellikle saf bir zihni korur, fiziksel ve zihinsel olarak saftır ve kötü karmayı ortadan kaldırır. Zihni ve bedeni saf tutmak, kötü karmayı ortadan kaldırmak, iyi niyetler geliştirmek ve "ilkeleri tutmak" sizi dünyanın arzularından uzak tutacaktır ve eğer zihin safsa genital çakrayı açmak çok kolay olacaktır. Bazı kutsal yazılara göre, cinsel organ üçgenindeki ateş sunağı sağ elinde bir pala ve sol elinde bir kâse tutan boş bir Buda anne olarak görselleştirilebilir. Uygulayıcının vücudunun sıcaklığı yükseldiğinde Boş Buda Anayı mavi olarak imgeleyin ve sıcaklık düştüğünde kırmızı olarak imgeleyin. Kişinin zihin durumu donuk olduğunda, kişi kırmızı "ah" kelimesini uygular ve birçok dikkat dağıtıcı düşünce olduğunda, kişi parlak noktayı uygular. Bu şekilde pratik yapmanın yararları ölçülemez. Bilgelik, zaferin ilkel bilgeliği ve benzerleri kolayca ortaya çıkabilir ve faydaları inanılmazdır.

打开轮回种子轮（斯字手印）

7、足底轮回脉——位于足底处，一般叫做底足轮，是行走中心。此轮的人体机

能与行动和肾脏有关。密宗讲，底轮是轮回的道路。其形有很多分支叶脉，表示十方菩萨。打开底轮的手印叫做藏文“呬”字手印；左右各自大指母和食指碰头，其余左右的指母竖立起来，放在各自的腿上；心里观想黑色的藏文“呬”字与十方菩萨；平时多供养诸佛菩萨，扬善除恶，修炼“布施度”，才能打开底轮。

#### Çakra Tohum Çakrasını Açın (S el izleri)

7. Plantar Çakra - Ayağın alt kısmında bulunan ve genellikle plantar ayak çakrası olarak adlandırılan bu çakra yürüme merkezidir. Bu çakranın insani işlevi eylem ve böbreklerle ilgilidir. Tantrik Budizm alt çakranın reenkarnasyon yolu olduğunu söyler. Şekli, on bodhisattvayı gösteren birçok dallanan yaprak damarına sahiptir. Alt çakra el izini açmak Tibet "pip" el izi olarak adlandırılır; sol ve sağ her büyük parmak ve işaret parmağı başa dokunur, sol ve sağ parmakların geri kalanı ayağa kalkar, bacaklarının üzerine yerleştirilir; siyah Tibet "pip" ve on Bodhisattvas'ı düşünmek için kalp; genellikle iyiyi teşvik etmek ve kötüyü ortadan kaldırmak için Buda ve Bodhisattvas'a adaklar sunar ve "pip" uygular. Alt çakrayı açmak için kişi Buda'lara ve Bodhisattva'lara adaklar sunmalı, iyi eylemleri teşvik etmeli ve kötü eylemleri ortadan kaldırmalı ve "verme" pratiği yapmalıdır.

## 南师讲述：打通脉轮

### Nanshi'nin Anlatısı: Çakraları Açmak ( nan ustadan )

道家说人身是小宇宙，在身体上可体会三界宇宙。腰部肚脐以下到下部生殖器海底是欲界，是“精”所管辖的范围。胸至喉为色界，是“炁”所管辖的范围。喉以上直到头上虚空为无色界，是“神”所管辖的范围。所谓乐、明、无念，必依此三界而生。

Taoistler insan bedeninin küçük bir evren olduğunu ve bedende üç evreni deneyimleyebileceğimizi söylerler. Göbeğin altındaki belden alt cinsel organların altına kadar olan bölge "öz" tarafından yönetilen arzu alemidir. Göğüsten boğaza kadar olan kısım "hava" tarafından yönetilen renk âlemidir. Boğazın yukarısı ve başın üstündeki boşluğa kadar olan kısım renksiz alemdir ve "Tanrı" tarafından yönetilen alemdir. Mutluluk, berraklık ve düşüncesizlik denen şey bu üç alemden doğmalıdır.

乐必由化精而生。密宗认为必须将红白菩提炼化了的，则身体周身健康，气脉通、脉轮开；打坐时不麻不痛，得乐发暖，便可得欲界定，故说菩萨内触妙乐，即从此开始。再进一步，心轮之脉，难以打开，必须心空一念，方可“脉解心开”。心脉开的时候，“拍以呀（合声读）”的一声，内外一片光明，即到色界的光明定境。再进一步，上到顶轮，头部，“轰”的一声，顶轮震开了，内外光明打成一片，此时定极了，你想叫它起妄念，都提不起来，真正达到无念之境。到此一步道家所谓还精补脑，长生不老，已经不在话下了。要知浑身气脉不充沛，不能得定；即使充沛，脉轮不开，仍不能达到定境，即此理也。由脐轮气脉打开，到顶轮气脉打开，得到大乐，由此得暖地，再到顶地，由此再到一念不生的忍地，即是世界第一法，即是说在世间是第一了。当然下面还大有事在，而且与悟得菩提，证得菩提与否，还不能混为一谈。

**Mutluluk özün dönüşümünden doğmalıdır. Tantrik Budizm kırmızı ve beyaz bodhi'nin rafine edilmesi gerektiğine inanır, o zaman beden sağlıklıdır, çakra açıktır, çakralar açıktır; meditasyon yaparken uyuşma ve acı olmaz ve sıcaklık ve mutluluk elde edebilirsiniz, arzunuz tanımını elde edebilirsiniz, bu nedenle bodhisattva'nın harika mutluluğa içsel dokunuşunun bu noktadan itibaren başladığı söylenir. Ayrıca, kalp çakralarını açmak zordur ama "çakraların çözülebilmesi ve kalbin açılabilmesi" için kalbin tüm düşüncelerden arınmış olması gerekir. Kalp çakrası açıldığında, bir "pat-ya" sesi duyulacak ve iç ve dış dünyalar parlak olacaktır, yani renk aleminin parlak hali. Dahası, üst çakraya, kafaya, "bum" sesi, üst çakra şokla açılır, içeride ve dışarıda bir parçanın ışığı, şu anda, sabit, yanılmayı yükseltmesini söylemek istersiniz, yukarı kaldıramazsınız ve gerçekten hiçbir düşünce alemine ulaşamazsınız. Taocuların sözde beynin özü olarak adlandırdıkları bu noktada, uzun ömürlülük önemli değildir. Vücudunuzda bol miktarda çakra yoksa, meditasyon durumuna erişemeyeceğinizi bilmelisiniz; ve bol miktarda çakranız olsa bile, çakranız açık değilse meditasyon durumuna erişemezsiniz. Göbek çakrasındaki çakranın açılmasından parietal çakradaki çakranın açılmasına kadar, kişi büyük bir saadet elde eder ve buradan sıcaklık diyarına, sonra parietal diyara ve sonra da kişinin düşüncelerinin ortaya çıkmadığı sabır diyarına ulaşır ki bu da dünyanın ilk Dharma'sıdır, yani kişi dünyada bir numaradır. Elbette aşağıda daha pek çok şey vardır ve bunlar bodhi'ye erişmekle, bodhi'ye erişmekle veya erişmemekle karıştırılmamalıdır.**

一般人不知活的方法要领，如道家、密宗有专修下部丹田或海底的，慢慢精力旺盛，常注意下部，即引发欲念，易堕欲界。常守胸轮、修观心、炼炁者易堕色界。常修无念法门，守上部者，易堕无色界。都有所执著，都算是堕落。所以平常说超出三界外，不在五行中，这成就岂是随便可到？！跳出三界，你要到何处去？有处可跳即不对了。其实，那是说在三界中自由自在，不受业力拘束之意。所以密宗大法要中说，如要想得乐，得定生喜乐，精不化则乐不生。常修其他法

门或单修观禅、穷理尽性者，因观理观久了，理固然是 愈来愈明，生理也愈来愈枯燥，内触妙乐也不容易发起。故常修无念法门者，会有堕无记 2/3 果之下劣之报。精不化则乐不生，精化了，有了生机，欲念又要生起，则成凡夫。且漏精果报，还下地狱，这是专守下部之病。所以必须稍稍向上引，略为注意中部，住色界，将之化了变成光明，但久住光明，又有易堕色界的流弊。不失为气如不化，光明不起，习气不易化除，则自性灵光之用透不出来。以上说藏密宇宙三界与人身三界之理大体如此。

**Örneğin, Taoizm ve Tantrik Budizm'de, alt dantian'ı veya denizin dibini geliştirmede uzmanlaşanlar vardır, ancak bunlar yavaş yavaş daha enerjik hale gelirler ve genellikle vücudun alt kısmına dikkat ederler, bu da uyandırdıkları arzu nedeniyle arzu alemine düşmeye eğilimli oldukları anlamına gelir. Her zaman göğüs çakrasını koruyan, farkındalık pratiği yapan ve havayı arındıranlar renk alemine düşmeye eğilimlidir. Her zaman düşüncesizlik Dharma'sını uygulayan ve bedenün üst kısmını koruyanlar renksizlik alemine düşmeye eğilimlidir. Bunların hepsinin düştüğü kabul edilir. Bu yüzden sık sık kişinin üç diyarın ötesine geçebileceği ve beş unsorda bulunmayacağı söylenir ama bu başarı her an elde edilebilir mi? Üç âlemden dışarı atladığınızda nereye gitmek istersiniz? Atlanacak bir yer olduğunu söylemek yanıltır. Aslında bu, kişinin üç alemde özgür olduğu ve karmaya bağlı olmadığı anlamına gelir. Bu nedenle Tantrik Dharma'da şöyle denir: mutlu olmak istiyorsanız, mutlu olmaya kararlıysanız ve özünüz dönüşmemişse, o zaman mutlu olamazsınız. Diğer Dharma kapılarını uygulayanlar veya muhakemenin doğasını tüketmek için yalnızca koan meditasyonu uygulayanlar için, uzun bir süre sonra muhakeme daha açık ve net hale geldikçe, fizyoloji giderek daha sıkıcı hale gelir ve iç temasın harika mutluluğunu başlatmak kolay değildir. Bu nedenle, Farkındalık Yok Dharma Doktrini uygulayanlar 2/3 tanımama meyvesine düşme aşağılığı ile ödüllendirilecektir. Kişinin özü dönüştürülmezse, o zaman mutluluk ortaya çıkmaz; kişinin özü dönüştürülürse, o zaman kişinin arzusu yeniden ortaya çıkar ve kişi ölümlü olur. Kişinin spermi dönüştürülmezse, mutluluk ortaya çıkmaz; kişinin spermi dönüştürülürse ve kişinin arzusu yeniden ortaya çıkarsa, kişi ölümlü olur. Bu nedenle, biraz yukarı doğru çekilmeli, bedenün orta kısmına biraz dikkat etmeli, renk aleminde yaşamalı ve onu ışığa dönüştürmeliyiz, ancak ışıktaki uzun süre yaşarsak, renk aleminin hastalıklarına düşmeye eğilimli oluruz. Kişi qi'sini kaybetmezse, ışığı dönüştüremeyecek ve alışkanlıklarını kolayca çözemezse, ruhani ışığı nüfuz edemeyecektir. Tibet Tantrik evreninin üç aleminin ve insanın üç aleminin genel teorisi budur.**

同时如前所言，人身心即是小天地（宇宙），才是吾人所应注意的实验道场。道家说：身体内部证得了，则外面大宇宙之理也可证得。佛经上没有一句是谎言，但证得道果的功夫只要在身心内外找。学佛的大致有一个毛病，对佛所说高深之理、宇宙人生、天人之际、菩萨乘佛道等的道理，说惯了，所以打坐用功时也专找大的，没有回转来注意小我的身体。“高高山顶立，深深海底行。”大的道理

固然懂了，但须暂时把它放下，先向小我的身心道场来修证，搞透了，则大的理自然证得。

Aynı zamanda, daha önce de söylediğim gibi, insan bedeni ve zihni, dikkat etmemiz gereken deneysel dojo olan küçük dünyadır (evren). Taocular şöyle der: "Bedeninizin içindeki hakikate erişerseniz, dışarıdaki büyük evrenin hakikatine de erişebilirsiniz. Budist kutsal metinlerinde yalan yoktur, ancak Taoizm'in meyvelerini elde etmek için çaba hem bedenin hem de zihnin içinde ve dışında bulunmalıdır. Genel olarak Budistlerin bir sorunu vardır: Buda'nın, evrenin, yaşamın, cennetin, insanlığın ve Buda'nın yolunun derin hakikatlerine o kadar alışmışlardır ki meditasyon ve pratik yaparken büyük şeylere odaklanırlar ve egoik bedenlerine dikkat etmezler. "Bir dağın tepesinde dururken, denizin derinliklerinde yürüyorum." Büyük hakikatler anlaşılmıştır ama şimdilik bir kenara bırakılmalı ve egonun bedeni ve zihninin dojosunda geliştirilmelidir; bunlar iyice anlaşıldığında, büyük hakikatlere doğal olarak erişilecektir.

## 道教中祭拜的三清道祖指的都是谁？

Taoizm'de tapınılan Üç Ching Taoist Atalar kimlerdir?

Majority of religions have their gods, Christianity believes in Jesus, Islam believes in Allah, Buddhism believes in Buddha, and Taoism believes in "Three Pure Ones". "Three Pure Ones" - the title began in the Six Dynasties, initially referring to "Three Pure Ones". "Three Pure Ones" as Taoist deities, is accompanied by the Taoist Three Pure Ones gradually formed. 《道教义枢》卷二云：“但知洞真法天宝君住玉清境，洞玄法灵宝君住上清境，洞神法神宝君住太清境。三清，指道教所尊的玉清、上清、太清三位尊神。也指居于三清仙境的三位尊神，即玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊。其中所谓玉清境、上清境、太清境是他们的居所。所谓一气化三清，“三清”为先天之气所化，出于一处，也归于一处。

Çoğu dinin kendi tanrıları vardır; Hristiyanlık İsa'ya, İslam Allah'a, Budizm Buda'ya ve Taoizm "Üç Bozulmamış Kişi"ye inanır. "Sanqing" adı Altıncı Hanedanlık döneminde kullanılmaya başlanmış ve sadece "Sanqing diyarına" atıfta bulunulmuştur. Taoist tanrı olarak "Sanqing", kutsal kitaplardaki Taoist üç delik eşliğinde yavaş yavaş oluştuğu söylenir. Taoist Öğreti Kitabı'nın ikinci cildinde şöyle denmektedir: "Ancak Dongzhenfa Tianbaojun'un Yuqing aleminde, Dongxuanfa Lingbaojun'un Shangqing aleminde ve Dongshenfa Shenbaojun'un Taiqing aleminde yaşadığını biliyoruz. Sanqing, Taoizm'in üç onurlu tanrısı olan Yuqing, Shangqing ve Taiqing'i ifade eder. Aynı zamanda Üç Qing Ölümsüzler diyarında yaşayan üç tanrıyı, yani Yu Qing Yuan Shi Tian Zun, Shang Qing Ling Bao Tian Zun ve Tai Qing Daode Tian Zun'u ifade eder. Jade Clear Âlemi, Shangqing Âlemi ve Taiqing Âlemi denilen yerler onların

ikametgâhlarıdır. Sözde "Üç Saflık", tek bir yerden kaynaklanan ve tek bir yere geri dönen Göksel Yaratıcının Qi'si tarafından yaratılır.



### 一、元始天尊。

元始天尊，全称"青玄祖炁玉清元始天尊妙无上帝"，又名"玉清紫虚高妙太上元皇大道君"，是道教最高神三清之一，"玉清元始天尊"道场位于昆仑玉清境。《历代神仙通鉴》称元始天尊为"主宰天界之祖"。在太元(即宇宙)诞生之前便已存在，所以尊为元始。在无量劫数来临之时，用玄妙的大道来教化众生，故而尊为元始天尊。元始天尊生于混群之前、太古之先，他是万物之主，掌管开天辟地、历劫度人。元始天尊是道教上清派信奉的最高神。位于“三清”之首。

İlk olarak, Yuan Shi Tianzun.

Tam adı "Qing Xuan Zu Tao Yu Qing Yuan Shi Tian Zun Myriad God " olan ve "Yu Qing Zi Xu Gao Miao Taishang Yuan Huang Da Daojun" olarak da bilinen Yuan Shi Tian Zun, Taoizm'in üç Qing Hanedanlığı'ndan biri olan en yüksek tanrısıdır, "Yu Qing Yuan Shi Tian Zun" Taoist tapınağı Kunlun Yu Qing alanında bulunmaktadır. "Çağlar Boyunca Tanrılar ve Ölümsüzler Genel Kataloğu" Yuan Shi Tian Zun'dan "Rabbin Göksel Âleminin Atası" olarak bahseder. Evrenin doğuşundan önce var olduğu için İlk Göksel Baba olarak onurlandırılmıştır. Sonsuz sayıda kalpanın ortaya çıkışında, tüm varlıklara öğretmek için süptil Yolu kullandı, bu yüzden Başlangıç'ın Cennetsel Babası olarak onurlandırıldı. Karma gruptan ve kadim zamanlardan önce doğmuştur. O her şeyin Efendisidir ve gökyüzünü ve yeryüzünü açmanın yanı sıra çağlar boyunca insanları eğitmekle görevlidir. İlk Göksel Baba, Taoizm'in Shangqing mezhebinin en yüksek tanrısıdır. O, "Üç Saflığın" ilkidir.

### 二、灵宝天尊。



大罗灵宝天尊，又称上清大帝、上清高圣太上大道君等，全称"一炁化三清上清居禹馀天真登上清境元气所成日灵宝君灵宝天尊妙有上帝"由大道赤混太无元玄黄之气化生。灵宝天尊居玄都七宝紫微宫、禹余天宫，是道教最高神"三清"之第二位大天尊。在道教宫观"三清殿"中，其塑像位于元始天尊左侧，大多手捧如意或者太极。灵宝天尊的主要成就是开九霄、分五劫、演洞玄一十二部真经等。

İkincisi, Lingbao Tianzun.

Dala Lingbao Tianzun, aynı zamanda Qing İmparatoru, Qing Yüksek Kutsal Taishang Da Daojun, vb olarak bilinen, "üç Qing Qing Qing Yu Yu Yu Tian Zhen Zhen Deng Qing gün içine Yuan Qi alemine hava" tam adı Lingbao Jun Lingbao Tianzun harika Tanrı "kırmızı karıştırma Büyük Dao tarafından çok Yuan Xuanhuang gaz doğdu. Xuan Du Yedi Hazineler Ziwei Sarayı, Yuyu Cennet Sarayı'ndaki Lingbao Tianzun, Taoizm'in en yüksek tanrısı, ikinci büyük Tanrı'nın "Üç Qing "idir. Heykeli, resmi Taoist tapınağı olan "Üç Saf Olanın Salonu "nda Yuan Shi Tian Zun'un solunda yer alır ve çoğunlukla elinde bir yuyi veya taiji tutar. Lingbao Tianzun'un başlıca başarıları Dokuz Cennetin açılması, Beş Cennetin bölünmesi ve Dongxuan'ın On İki Gerçek Kutsal Kitabının icra edilmesidir.

### 三、道德天尊。

道德天尊是公认的道教创始人，即太上老君。又称太上道祖、道祖、太清道德天尊、混元上帝、降生天尊、开皇末劫天尊。道经记载，道祖老君上处玉京，为神王之宗；下在紫微，为飞仙之主。是道教最高尊神三清天尊之一，道祖常常分身降世，传教度人，弘扬道法。在道教宫观“三清殿”，其塑像居左位，手执蒲扇。相传老君居住在太清圣境。相传道德天尊就是春秋时期的老子，并著有《道德经》一书。太上老君是道家创始人、随方设教、历劫度人、万神之祖。

(c) Taoist Göksel Onur (道德天尊).

Taocu Göksel Baba, Taoizm'in tanınmış kurucusu Taishang Laojun'dur. Taishang Taoist Ata, Taoist Ata, Taiqing Taoist Göksel Baba, Karışık Elementlerin Tanrısı, Torunların Göksel Babası ve Kaihuang Hanedanlığı'nın Sonunun Göksel Babası olarak da bilinir. Taoist yazıtlara göre Taoist Laojun, Tanrı Kral'ın klanı Yujing'de ve Uçan Ölümsüzlerin Efendisi Ziwei'dedir. Taoizm'in en yüksek tanrısı Sanqing Tianzun'dan biridir ve sık sık Taoizm'i vaaz etmek ve tanıtmak için dünyaya iner. Taoist tapınağı "Üç Qing Salonu "nda, sol pozisyonundaki heykeli bir yelpaze tutmaktadır. Laojun'un Taiqing'in Kutsal Topraklarında ikamet ettiği söylenir. Taoist Tanrı'nın, Tao Te Ching kitabını yazan İlkbahar ve Sonbahar Dönemi'nden Laozi olduğu söylenir. Taoist kurucusu, Taoizm'in kurucusu, mezheplerin kurucusu, tüm tanrıların kurucusu ve tüm tanrıların kurucusu.

三清道祖的演化正符合《道德经》中的“道生一、一生二、二生三，三生万物。”因此，“三清”出于一气，正所谓一气化三清。

Üç Ching Taoist Ataların evrimi, "Tao bir doğurur, Tao iki doğurur, Tao iki doğurur, Tao üç doğurur ve Tao her şeyi doğurur" diyen Tao Te Ching<sup>1</sup> ile uyumludur. Bu nedenle, "Üç Saflık" tek bir qi'den doğar ve buna "bir qi üç saflığı dönüştürür" denir.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> "三清"尊神的建立，却经历了一较长的发展过程。道教初创时，是以老子为其始祖，称之为太上老君又称太上道君，尊奉为最高神灵。例如于吉等人所编的《太平经》和张陵等人所造作的道书，皆托名为老君所授，直至北魏寇谦之所撰的《云中音诵新科之诫》和《录图真经》以及他的“天师”称号，皆托名老君所赐。这是包括太平道和五斗米道在内的早期道教的一个共同特点。乃至以后的全真道道统渊源，仍称太上老君传于金母，金母传白云上真，白云上真传王玄甫，王玄甫传钟离权。钟离权授吕洞宾和刘海蟾，吕洞宾授王重阳，重阳授北七真。将全真道统上溯到老子，并尊王玄甫为全真道的始祖。及至东晋中后期上清、灵宝等道派出现后，对道教最高尊神的观念便发生了变化。这些新起的道派，便不再尊奉太上老君为最高尊神了，而是以元始天王或元始天尊与太上大道君的地位最尊。在这两派的经书中也提到太上老君，但往往把他摆在一个次要的地位，有些经书甚至把他作为元始天尊或元始天王和太上道君的弟子看待。这种分歧，在《魏书·释老志》和《隋书·经籍志》对道教的介绍中，便可明显地看出来。《魏书》卷一百一十四《释老志》说：“道家之原，出于老子。其自言也，先天地生，以资万类。上处玉京，为神王之宗；下在紫微，为飞仙之主。”[7]②这显然是反映了天师道以老子为最高尊神的思想。《隋书》卷三十五《经籍志》四则称：“道经者，云有元始天尊，生于太元之先，禀自然之气，冲虚凝远，莫知其极……以为天尊之体，常存不灭，每至天地初开，或在玉京之上，或在穷桑之野，授以秘道，谓之开劫度人。所度皆诸天仙上品，有太上老君……。”这明显是以元始天尊为最高尊神，太上老君也是元始天尊所传度的弟子之一，代表上清派的思想。

"Üç Bozulmamış Kişi"nin kuruluşu uzun bir gelişim sürecinden geçmiştir. Taoizm ilk kurulduğunda Laozi'yi yaratıcısı olarak kabul etmiş, onu Taishang Laojun veya Taishang Daojun olarak adlandırmış ve ona en yüce tanrı olarak tapmıştır. Örneğin, Yu Ji ve diğerleri tarafından derlenen "Taiping Jing" ve Zhang Ling ve diğerleri tarafından hazırlanan Taoist kitapların hepsi, Kuzey Wei Hanedanlığı'ndan Kou Qianzhi'nin "Yeni Bilimin Emirlerinin Bulut Sesi ile Okunması" ve "Gerçek Kutsal Yazıların Kaydedilmiş Şekli" ile Laojun'un adıyla anılan "Göksel Öğretmen" unvanını derlemesine kadar Laojun'un adıyla anılmıştır. Bu, Taiping Tao ve Wu Dou Mi Dao da dahil olmak üzere erken Taoizm'in ortak bir özelliğidir. Daha sonraları bile Quanzhen Dao Taoist soyunun kökeninin Taishang Laojun'dan Jinmu'ya, onun da Baiyun Shangzhen'e, onun da Wang Xuanfu'ya, onun da Zhong Liquan'a geçtiği söylenir. Zhong Li Quan Lu Dongbin ve Liu Haichan'a, Lu Dongbin Wang Chongyang'a, Chongyang da Kuzey Yedi Hakikat'e geçmiştir. Quanzhen Taoist sisteminin izi Laozi'ye kadar sürülmüş ve Wang Xuanfu Quanzhen Tao'nun kurucusu olarak onurlandırılmıştır. Doğu Jin Hanedanlığı'nın orta ve geç dönemlerinde Shangqing ve Lingbao gibi Taoist mezheplerin ortaya çıkmasından sonra, Taoizm'in yüce tanrısı kavramı değişmiştir. Bu yeni Taoist mezhepler artık Taishang Laojun'u en yüce ilah olarak değil, Yuan Shi Tian Wang veya Yuan Shi Tian Zun ve Taishang Da Dao Jun'un statüsünü yüceltiyordu. Taishang Laojun'dan bu iki okulun kutsal metinlerinde de bahsedilir, ancak genellikle ikincil bir konuma yerleştirilir ve hatta bazı kutsal metinler onu Yuan Shi Tian Zun'un veya Birinci Cennetin Göksel Kralı ve Taishang'ın Büyük Taoist Hükümdarının bir öğrencisi olarak ele alır. Bu ayrışma Wei Shu - Shi Lao Zhi ve Sui Shu - Jing Ji Zhi'deki Taoizm sunumlarında açıkça görülebilir. Wei Kitabı, Cilt 114, Shi Lao Zhi şöyle der: "Orijinal Taoizm Laozi'den doğmuştur. Kendisinin cennet ve dünyadan önce doğduğunu ve her türlü şeyin yaratıcısı olduğunu söyledi. Yukarıda Yeşim Sarayında, ilahi kralın klanı için; aşağıda Ziwei'de, Uçan Ölümsüzlerin Efendisi için." Bu açıkça Göksel Usta'nın Tao'sunun en yüksek onurlu tanrısı olarak Laozi'ye sahip olduğu fikrinin bir yansımasıdır. Sui Kitabı, Cilt XXXV "Kutsal Yazılar", dört şöyle der: "Taoist kutsal yazılar, cennetin başlangıcı olan bulut, Taiyuan'ın ilkinde doğmuş, doğal gazla donatılmış, yoğunlaştırılmış uzaklığın boşluğu, aşırı ..... göksel bedeninin bedeninin düşüncesi, her zaman var ve sönmez, her seferinde cennetin ve dünyanın başlangıcına veya yukarıdaki yeşim sarayında veya fakir dut tarlasında, insanların kaçırılmasının açılması olarak adlandırılan gizli yolu ödüllendirdi. Tüm dereceler üst sınıfın göksel ölümsüzleridir, Tai Shang Lao Jun vardır ..... " Bu açıkça Yuan Shi Tian Zun'un en yüksek onurlu tanrı olduğu ve Tai Shang Lao Jun'un da Yuan Shi Tian Zun'un gönderdiği öğrencilerden biri olduğu ve Shang Qing Okulu'nun ideolojisini temsil ettiği anlamına gelmektedir.

<sup>2</sup> 天师道与上清、灵宝等三个主要道派在道教最高尊神的观念方面，分歧既然有如此之大，即道教经书既有大中小之分，则造说这些经书的教主也势必会有先后等级的差别，在《云笈七签》卷六《三洞经教部》之《三洞并序》里即称：“三洞既降，遂有大小中乘、初中后法三种分别。”在三洞尊神之间，如何划分先后等级的差别呢？故道教又有“一气化三清”之说。在上引《九天生神章经》里即含有三清皆由道气所化之意，在《三洞并序》中说：“又三洞之元，本同道气；道气惟一，应用分三，皆以诱俗修仙，从凡证道，皆渐差别，故有三名。”即是说，三洞的本元，都是来自同一的道气，只是应用不同，才分为三个不同的名称。尽管如此，但具体到究竟是由谁一气化三清呢？则又有不



同说法。一种意见是认为，道教的三清是由大罗天的玄、元、始三气所化而成。如大约为东晋或南北朝初年出世的《太真科》就说："三天最上号曰大罗，是道境极地，妙气本一，唯此大罗生玄元始三燕，化为三清天也。一日清微天玉清境，始气所成；二日禹余天上清境，元气所成；三日大赤天太清境，玄气所成。"这种说法，并未解决三清尊神之间先后等级的实质问题，而且还会引来住大罗天的尊神是谁，三清尊神是否为这位尊神所化而成等一系列的问题，故道教通常又有另外两种说法，一种说法是认为，三清是由元始天尊一气所化，上清派道士多主张之。《三洞并序》引证《业报经》和《应化经》说："天尊曰：吾以道气，化育群方，从劫到劫，因时立化。吾以龙汉元年，号无形天尊，亦名天宝君，化在玉清境，说《洞真经》十二部，以教天中九圣，大乘之道也。.....吾以延康元年，号无始天尊，亦名灵宝君，化在上清境，说《洞玄经》十二部，以教天中九真，中乘之道也。.....吾以赤明之年，号梵形天尊，亦名神宝君，化在太清境，说《洞神经》十二部，以教天中九仙，小乘之道也。"这就说，三洞尊神都是元始天尊在不同时期的化身，三洞经书也都是元始天尊在不同时期所说，这样对道教各派便不会产生等级高下之分，导致教派之间的矛盾了。不过这很明显是代表上清派的说法，《隋书·经籍志》采用之。道教的另一种说法是认为，三清是由老子一气所化，这主要以天师道为代表的道士们的思想。这种思想，其渊源甚早。早在道教正式产生之前，就开始对老子进行神化。东汉明帝(公元 57~75 年在位)、章帝(公元 76~88 年在位)之时，益州太守成都人王阜所作的《老子圣母碑》即称："老子者，道也。乃生于无形之先，起于太初之前，行于太素之元，浮游六虚，出入幽冥，观混合之未别，窥清浊之未分。"[8]这里便把老子与道合而为一，而道是天地万物的根源，因而老子也就自然成为造物主，当然也就是至高无上的神灵了。早期道教继承并继续发挥了这一思想。在道教早期经典《太平经》中便说："老子者，得道之大圣，幽明所共师者也。应感则变化随方，功成则隐沦常住。住无所住，常元不在。.....周流六虚，教化三界，出世间法，在世间法，有为无为，莫不毕究。"[9]传为张陵(或张鲁)所作的《老子想尔注》，也把老子作为道的化身，称"一者，道也"，"一散形为气，聚形为太上老君"[10]。《云笈七签》卷一《道德部》之《总叙道德》引葛玄《五千文经序》说："老君体自然而然，生乎太无之先，起乎无因，经历天地，终始不可称载，穷手无穷，极乎无极也，与大道而轮化，为天地而立根，布气于十方，抱道德之至纯，浩浩荡荡，不可名也。.....堂堂乎为神明之宗，三光持以朗照，天地稟之得生.....故众圣之所共宗。"其后南宋谢守灏所撰写的《混元圣纪》、《太上老君年谱要略》、《太上混元老子史略》等著作中更反复地说："太上老君者，大道之主宰，万教之宗元，出乎太无之先，起乎无极之源，经历天地，不可称载，终乎无终，穷乎无穷者也。其随方设教，历劫为师，隐显有无，罔得而测。然垂世立教，应现之迹，昭昭然若日月。"又说："太上老君，乃大道之宗祖，三才之本根也。"又说："太上老君，乃元气之祖，万道之宗，乾坤之根本，天地之精源。"又引唐尹文操的话说："老子者，即道之身也，迹有内外不同，由能应之身或异也。"并称他"秉生成之柄，镇造化之原，故在天为众圣之尊，在世为万教之主。谓之老子者，道之形也，应既不一，号亦无量，或三十六号，或七十二名。"又说："老君在天皇时，号玄中大法师，亦曰通玄天师，出《洞真经》一十二部，以无极大道下教人间。在地皇时，号有古大先生，出《洞玄经》一十二部，化人以无上正真之道。在人皇时，号盘古先生，出《洞神经》一十二部，化人以太平无为之道。"

Tianshidao ve Shangqing, Lingbao ve Taoizm'deki diğer üç büyük Taoist mezhep, en yüksek Tanrı kavramı, farklılıklar çok büyük olduğu için, yani Taoist kutsal yazılar hem büyük hem de küçük noktalar olduğu için, bu kutsal yazıların yaratılması kaçınılmaz olarak Rab'bin ardışık seviyeleri arasındaki fark olacaktır, "Yunshi yedi kağıt" cilt altı "kutsal kitap ve öğretim bölümünde üç delik", üç delik ve önsöz "şu:" üç delik aşağıdaydı, Ortaokul, ortaokul ve yasadaki üç tür farklılıktan sonra büyük ve küçük var. Onurlandırılmış tanrılar arasındaki üç delikte, birbirini izleyen seviyeler arasındaki fark nasıl bölünür? Bu nedenle Taoizm'de de "bir gaz üç berraklığa" denir. Yukarıdaki alıntıda, üç Qing'i içeren "kutsal kitabın Tanrı bölümündeki dokuz günlük yaşam", Taoist gaz anlamı tarafından yapılır, "üç delik ve önsöz" de şöyle der: "ve yuan'ın üç deliği, Taoist gaz ile orijinal; Taoist gaz sadece bir tanedir, uygulama üçe ayrılır, hepsi Taoist'in ölümlü kanıtından ölümsüzlüğü geliştirmek için sıradan insanları ikna etmek içindir, hepsi kademeli fark, bu yüzden üç tane var." Yani, orijinal elementin üç deliği, aynı Taoist qi'den, sadece farklı uygulamalardan, sadece üç farklı isme bölünmüştür. Buna rağmen, üç ching'i gerçekte tek bir chi'ye dönüştüren kimdir? Bu konuda farklı görüşler vardır. Bir görüşe göre Taoizm'in Üç Saflığı, Daluo Cenneti'nin Xuan, Yuan ve Shi'sinin üç qi'si tarafından dönüştürülmüştür. Örneğin, Doğu Jin Hanedanlığı veya Kuzey ve Güney Hanedanlıklarının ilk yıllarında ortaya çıkan "Tai Zhen Ke" şöyle der: "En yüksek ismin üç gününün Dala olduğu söylenir, Taoist aleminin en uç noktasıdır, harika gaz birdir, sadece bu Dala Xuan Yuan Shi üç Yan, üç Qing gününe de dönüşür. Bir gün Qing Wei Tian Yu Qing alemi, gazın başlangıcı; iki gün Yu Yu cennet Qing alemi, gazın içine; üç gün Dachitian Tai Qing alemi, gazın içine." Bu ifade üç Qing tanrısının birbirini izleyen mertebelerine ilişkin esashi sorunu çözmediği gibi, Dala Cenneti'nde yaşayan tanrının kim olduğu ve üç Qing tanrısının tanrıya dönüşüp dönüşmediği gibi bir dizi soruya da yol açar, bu nedenle Taoizm'de genellikle iki ifade daha vardır, bunlardan biri üç Qing tanrısının Shangqing Okulu'nun birçok Taoist rahibi tarafından savunulan İlk Göksel Baba tarafından tek bir qi'ye dönüştürüldüğüdür. Üç Mağara ve Önsöz", "Karma Sutra" ve "Yinghua Sutra" dan şu alıntıyı yapar: "Cennetteki Baba şöyle dedi: "İnsan kitlelerini dönüştürmek ve eğitmek için Taoist qi'yi kullanıyorum ve dönüşümü jiajiu'dan jiajiu'ya zamanın ışığında kuruyorum. Long Han'ın ilk yılında, Göksel Hazine olarak da bilinen Biçimsiz Göksel Baba olarak adlandırıldım ve Yu Qing aleminde dönüşerek, Cennetteki dokuz azize Mahayana yolunu öğretmek için Hakikat Mağarası Sutrasi'nin on iki bölümünün olduğunu söyledim. .... Shang Qing diyarında enkarne olan Ling Bao Jun olarak da bilinen başlangıçsız Göksel Baba'nın sayısı olan Yan Kang'ın ilk yılını alıyorum, gökyüzündeki dokuz azize Orta Araç yolunu da öğretmek için "Dong Xuan Jing" on iki parça dedi. .... Chiming yılında, Shenbao-kun olarak da bilinen Brahma-formlu Göksel Haysiyet olarak adlandırıldım, Taiqing diyarında enkarne oldum ve Cennetteki Dokuz Ölümsüz'e Hinayana yolunu da öğretmek için Mağara Xuanjing'in on iki



bölümünü söyledim." Burada, üç Mağara Saygıdeğer Tanrısının hepsinin farklı zamanlarda İlk Cennetsel Baba'nın enkarnasyonları olduğu ve üç Mağara Kutsal Kitabının hepsinin farklı zamanlarda İlk Cennetsel Baba tarafından konuşulduğu, böylece Taoizm'in çeşitli mezhepleri için hiyerarşik bir üstünlük veya aşağılık olmayacağı ve mezhepler arasında çelişkilere yol açacağı söylenmektedir. Bununla birlikte, bu açıkça Sui Shu - Jing Ji Zhi tarafından benimsenen Shangqing okulu adına bir iddiadır. Taoculuğun bir başka teorisi de Üç Saflığın Laozi'nin tek qi'si tarafından dönüştürüldüğü inancıdır ki bu esasen Tianshidao tarafından temsil edilen Taocuların düşüncesidir. Bu fikir çok erken bir kökene sahiptir. Laozi'nin tanrılaştırılması Taoizm'in resmi olarak ortaya çıkmasından çok önce başlamıştır. Doğu Han Hanedanlığı İmparatoru Ming (M.S. 57-75) ve İmparator Zhang (M.S. 76-88) zamanında, Yizhou valisi olan Chengdu yerlisi Wang Fu tarafından yazılan Laozi'nin Kutsal Ana Bei'si şöyle diyordu: "Laozi Tao'dur. O şekilsizlikten önce doğmuş, dünyanın başlangıcından önce başlamış, taisu elementinde seyahat etmiş, altı boşlukta yüzmüş, yeraltı dünyasına girip çıkmış, farklılaşmamış olanın karışımını izlemiş ve berrak ve bulanık farklılaşmamış olana göz atmıştır." [8] Burada Laozi ve Tao birdir ve Tao gökteki ve yerdeki her şeyin köküdür ve böylece Laozi doğal olarak Yaratıcı haline gelmiştir ki bu da elbette en yüce tanrıdır. Erken Taoizm bu fikri miras almış ve geliştirmeye devam etmiştir. Erken dönem Taoist klasik Taiping Jing'de şöyle denmektedir: "Laozi Taoizm'e erişmiş büyük bir bilgedir ve doğaüstünün ortak öğretmenidir. Duygulara tepki olarak değişir ve yönergeleri takip eder ve işi tamamladığında gizli kahr ve uyur. İçinde yaşayacağı hiçbir şey yoktur ve sabit unsur orada değildir. .... altı boşluğun çevresi, üç dünyayı öğretir, dünya yasasının dışında, dünya yasasının içinde, onunla veya onsuz, hiçbir şey hepsi değildir." [9] Zhang Ling (ya da Zhang Lu) için "Laozi Er Note'u istiyor", ayrıca Tao'nun somutlaşmış hali olarak Laozi, "bir, Tao da", "gaz için dağınık bir form, Yüce Lord Lao için polimorfik form" [10] dedi. Ge Xuan'ın "beş bin metin kutsal önsözü"nden alıntılanan "ahlakın genel tanımı"nın birinci cilt "ahlak bölümü" bulut kitabı yedi tümsek: "Laojun bedeni doğal ve doğal, hiçbir şeyin ilkinde, hiçbir nedenden doğmamış, gökler ve yer aracılığıyla, başlangıcı ve sonu yüklü olduğu söylenemez, fakir el sonsuz, çok sınırsız, cennetin ve yerin evriminin büyük yolu ve tekerleği ve kökün kurulması, on yöndeki gazın bezi, en saf, uçucu ahlakı tutan, adlandırılmaz. .... Zong'un tanrıları için salon, üç ışık parlak bir şekilde parlamak için tutun, cennet ve yeryüzü ..... 'un doğumuyla donatıldı, böylece ortak Zong'un tüm azizleri." Güney Song Hanedanlığı'ndan sonra, Xie Shou Hao " Karışık Kutsal Günlük ", "Taishang Laojun günlükleri", "Taishang Karışık Laozi tarihi " ve diğer yazıları derledi, daha çok tekrarladi: "Taishang Laojun, yolun ustası, tüm öğretilerin Zongyuan'ı, Taiwu'nun ilkinden, Wuji'nin kaynağından, gökyüzünden!

## 道家与密宗有关气脉的不同图案

Taoizm ve Tantrik Budizm'in Çakralara İlişkin Farklı Kalıpları

中国道家的气脉之说一，由书有明文的庄子“养生主”篇中提出“缘督以为经”与“中于经首之会”的概念开始，就一向被认为“任”“督”二脉为修炼静坐的要点所在。其实，除了以“任”“督”二脉为主脉而外，最要紧的，还是以“奇经八脉”为全部气脉的中心体系。但自上古印度的传统演变而来的西藏“密宗”，它修炼气脉的方法，几乎完全与中国“道家”不同。它是以人体内部的“三脉七轮”为主。所谓“三脉”，便是左右中的三脉；“七轮”，便是由梵穴到会阴（海底）的七个主要部位（如图）。

Çin Taoist qi çakrası, kitaptan açık bir metne sahiptir Zhuangzi "Rabbi besleyen" önerilen "meridyen olarak Valinin kenarı" ve "toplantının meridyen başında" kavramı, her zaman kabul edilmiştir "Ren" ve "Du" "nun iki damarı meditasyonun ana noktalarıdır. Aslında, ana çakralar olarak "Ren" ve "Du" çakralarına ek olarak, en önemli şey "Sekiz Çakra"yı tüm çakraların merkezi sistemi olarak almaktır. Bununla birlikte, Tibet "Tantrik" eski Hint geleneğinin evriminden bu yana, Çin "Taoizminden" neredeyse tamamen farklı olan qi damarları yöntemini geliştirir. İnsan bedenindeki "üç çakra ve yedi çark" üzerine odaklanır. Sözde "üç çakra" sağ ve soldaki üç çakradır; "yedi çakra" ise Brahma noktasından perineye (denizin dibi) kadar vücudun yedi ana bölümüdür (resimde gösterildiği gibi).

从“道家”先入为主的修学者，往往对“密宗”之说弃而不顾；驾信“密宗”的修学者，每每视道家为旁门。殊不知“密宗”与瑜伽术的气脉之说，是包括上行气、下行气、中行气、左行气、右行气等五行气和五方佛的作用。魏、晋以前的道家修炼丹道之说，也最注重五行与五色气的重要；所谓前“朱雀”、后“玄武”、左“青龙”、右“白虎”等说法，在人体而言，也便是包括了五行气的暗示。宋、元以后的道家，虽然只以“任”“督”等“奇经八脉”作为方术理论的依据，但对左（青龙）右（白虎）二脉的重视与效用，仍有同等的重视。倘若有人博学、审问、慎思、明辨地汇通了各家的所长，便可知道在静坐的进度中，真正打通“任”“督”二脉以后，自然而然就会发现左右二脉和中脉的重要了。如果没有真正打通左右二脉和中脉。要想进入真正的“禅定”，也就是道家所谓“凝神聚气”和“炼气化神”而进入“天中天”的境界，这是绝对不可能的妄想。换言之，真正打通“任脉”以后，如“密宗”与“瑜伽术”所谓的左右二脉，也便自然畅通回旋而无障碍了，静坐的工夫，必须到此境界，那么才可由技而“进乎道矣”。同时距离打通中脉的远景，才有希望。

Taoizm ile meşgul olan uygulayıcılar Tantrik öğretileri göz ardı etme eğilimindedirler; Tantrik öğretilere inanan uygulayıcılar ise Taoizmi genellikle bir yan kapı olarak görürler.

"Tantra" ve yoga çakra teorisinin, üst gaz hattı, alt gaz hattı, orta gaz hattı, sol gaz hattı, sağ gaz hattı ve diğer beş gaz hattı ve beş Buda'nın rolünü içerdiğini bilmiyorum. Wei ve Jin'den önce, Taoizm'in Taoist uygulaması da beş elementin ve gazın beş renginin önemine odaklanır; "Xuanwu", sol "Mavi Ejderha", sağ "Beyaz Kaplan", sol "Yeşil Ejderha", sağ "Beyaz Kaplan", sağ "Beyaz Ejderha", sağ "Beyaz Kaplan", sağ "Beyaz Kaplan" dan sonra sözde eski "Vermilion Bird". "Vermilion Kuşu", "Xuan Wu", "Yeşil Ejderha", "Beyaz Kaplan", vb. olarak adlandırılanlar, insan bedeni açısından, Qi'nin beş unsurunun imasını da içerir. Song ve Yuan Taoizminden sonra, formül teorisinin temeli olarak sadece "Ren", "Vali" ve diğer "garip meridyenler" olmasına rağmen, sol (Qinglong) sağ (Beyaz Kaplan) iki damarın önemi ve faydası hala aynı öneme sahiptir. Bununla birlikte, sol (Yeşil Ejderha) ve sağ (Beyaz Kaplan) damarların önemine ve faydasına hala eşit önem verilmektedir. Eğer bir kimse bilgili, meraklı, ihtiyatlı ve anlayışlı ise ve her bir ekolün güçlü yönlerini bütünleştirmişse, meditasyonun ilerleyişinde "Ren" ve "Du" damarlarını gerçekten açtıktan sonra, doğal olarak sol ve sağ damarların ve orta damarın önemini keşfedeceğini bilecektir. Eğer sol, sağ ve orta çakralar gerçekten açılmamışsa. Eğer gerçek "meditasyona", yani Taocuların "ruhu yoğunlaştırmak ve qi'yi toplamak" ve "qi'yi rafine etmek ve ruhu dönüştürmek" olarak adlandırdıkları "cennetteki cennet" alemine girmek istiyorsanız, bu "cennetteki cennet" alemidir. "Bu kesinlikle imkansız bir yanılgıdır. Başka bir deyişle, "Ren Çakrası" gerçekten açıldıktan sonra, "Tantrik Budizm" ve "Yoga"nın sözde sol ve sağ çakraları doğal olarak herhangi bir engel olmaksızın serbestçe akacaktır ve meditasyon çalışması bu seviyeye ulaşmalıdır. Meditasyon çalışması bu duruma ulaşmalıdır ve ancak o zaman teknikten "Yol'a ilerleyebiliriz". Aynı zamanda, orta çakrayı açma vizyonu için de umut vardır.

现在让我们看看中国道家中奇经八脉的分布路线。根据黄帝内经，难经的记述，综合整理如下：

(一) 督脉：督脉分布路线共有四条：(1) 起于会阴部，循脊柱向上分布，至颈后风府穴处，入脑，上行至脑巅顶，沿头额下行，达鼻柱。(2) 起于少腹胞中，下抵阴器、会阴部、经尾闾骨端，斜绕臀部，入肾脏。(3) 起于目内眦处，上额、头顶部、入络于脑，又分别下颈项，沿脊柱两旁下行至腰中。(4) 从少腹直上，过肚脐，上连贯心脏、进入喉部、上达面颊、绕唇、抵目下中央部位（分布见图）。

(二) 任脉：任脉分布路线共有二条：(1) 起于少腹部脐下四寸的中极穴，沿腹、胸部正中线上达咽喉，再上行颊部，经面部入眼部。(2) 由胞中贯脊，上行于背部（分布见图）。

Şimdi Çin Taoist ailesinin sekiz kanalının dağıtım yollarına bakalım. Sarı İmparator'un İç Hastalıkları Klasiği'ne göre, zor klasik, kapsamlı organizasyonun hesapları aşağıdaki gibidir:

(I) Yönlendirici Damar: Yönlendirici Damarın dört dağıtım yolu vardır: (1) Perineden başlar, omurga boyunca yukarıya doğru boynun arkasındaki Fengfu noktasına dağılır, beyne girer,



beynin tepesine doğru yukarıya doğru ilerler ve sonra alın boyunca aşağıya doğru ilerleyerek burun sütununa ulaşır. (2) Alt karın bölgesinin rahminden başlar, kasık organına, perineye iner, kuyruk sokumu kemiğinin ucundan geçer, kalçayı eğik bir şekilde çevreler ve böbreklere girer. (3) Gözün iç kantusundan başlar, alına, başın tepesine çıkar, beyne girer, sırasıyla boyun ve enseye iner ve omurganın yanları boyunca belin ortasına kadar iner. (4) Karnın alt kısmından yukarıya, göbeği geçerek, kalpten yukarıya, boğaza, yanaklara, dudakların etrafına ve alt gözün orta kısmına doğru uzanır (dağılım için şekle bakınız).

(b) Ren Damarı: Ren Damarı için iki dağıtım yolu vardır: (1) Karnın alt kısmında göbek deliğinin dört inç altındaki Zhongji noktasından başlar, karın ve göğsün orta hattı boyunca düz bir şekilde yukarı çıkarak boğaza gider, ardından yanaklara çıkar ve yüzden gözlere girer. (2) Rahimden omurgaya ve sırtın yukarisına doğru uzanır (dağılım için şekle bakınız).

(三) 冲脉：冲脉分布路线有五条：（1）从少腹内部浅出于耻骨外二寸的气冲穴，与足少经肾经并合上行（任脉外一寸），抵胸中后弥漫散布。（2）冲脉自胸中分散后，又向上行到鼻。（3）脉气由腹部输注于肾下，浅出气冲，沿大腿内侧进入腘窝中，经胫骨内缘，到内踝后面；达足底。（4）从胫骨内缘斜下行，到足跗上，分布于足大趾（5）由少腹的胞中；向内贯脊，循行于背部（分布见图）。

(四) 带脉：带脉起于十四椎，当季肋部下面，环行横绕腰腹，约相当于系腰带的一圈（分布见图）。

(五) 阳[足少]脉：阳[足少]脉起于足外踝下的申脉穴，沿外踝后向上，经股外侧，分布于胁肋，循行于肩膊外侧，沿颈，上抵口吻旁，达目内眦，入发际，循耳后，到达风池穴，由脑后两筋间的风府穴入脑（分布见图）。

(六) 阴[足少]脉：阳[足少]脉起于内踝下的照海穴，循内踝，股内侧，过阴部，循行至胸前，沿喉咙入面部，抵目内眦，再上行至脑（分布见图）。

(七) 阳维脉：阳维脉起于诸阳经的交会处、即起于足外踝下的金门穴，上沿股外侧，抵腰侧部，斜上肩胛处，上颈后，分布至耳后，到头额处，再循行至耳上方，到颈后风府穴（分布见图）。

(c) Chong Damarı: Chong Damarının beş dağılım yolu vardır: (1) Küçük Karnın iç kısmından, kasık kemiğinin iki inç dışındaki Qichong Noktasından yüzeysel olarak çıkar ve yukarı yönde (Ren Meridyeninin bir inç dışında) Ayak-Shao Meridyeni ve Böbrek Meridyeni ile birleşir ve daha sonra Göğüste dağınık bir şekilde dağılır. (2) Chong chi göğüsten dağılır ve sonra yukarı doğru buruna doğru ilerler. (3) Nabız qi'si karından böbreklerin altından infüze edilir, qi chong'dan yüzeysel olarak çıkar, uylukların iç tarafı boyunca popliteal fossaya girer, kaval kemiğinin iç kenarından geçerek iç ayak bileğinin arkasına gider; ayak tabanına ulaşır. (4) Kaval kemiğinin iç kenarından aşağıya doğru eğik bir şekilde ayağın üst tarsusuna doğru ilerler ve ayak başparmağında dağılır. (5) Küçük Karın bölgesinin rahminden geçer; omurgadan içeri doğru ilerler ve sırtta dolaşır (dağılımı için bkz. Şekil).

(d) Kemer Damarı: Kemer Damarı on dördüncü omurda, çeyrek belin hemen altında başlar ve bel ve karın çevresinde dairesel bir hareketle dolaşır, yaklaşık olarak bir kuşak bağlamak için kullanılan bir halka ile aynıdır (dağılımı için bkz. Şekil).

(e) Yang [Ayak Qiao] Damarı: Yang [Ayak Qiao] Damarı ayak bileğinin altındaki Shen Damar noktasından çıkar, ayak bileğinin arkası boyunca yukarı doğru ilerler, uyluk kemiğinin yan tarafından geçer, dirseklerin yanlarına dağılır, omuzların yan tarafını takip eder, boyun boyunca ilerler, ağzın yanında yukarı doğru ilerler, gözün iç kantusuna ulaşır, saç çizgisine girer, kulağın arkasını takip eder, Feng Chi noktasına ulaşır ve beynin arkasındaki iki sinirin arasında bulunan Feng Fu noktasından beyne girer (dağılım için şemaya bakın).

(f) Yin [Ayak Qiao] Damarı: Yang [Ayak Qiao] Damarı iç ayak bileğinin altındaki Zhaohai Noktasından başlar, iç ayak bileği, uyluk kemiğinin iç tarafı boyunca ilerler, Yin'i geçer, göğse doğru ilerler, boğaz boyunca yüze girer, gözün iç kantusuna ulaşır ve sonra yukarı doğru beyne gider (dağılım için bkz. Şekil).

(g) Yang Wei Damarı: Yang Wei Damarı tüm yang meridyenlerinin buluşma noktasından, yani ayak bileğinin altındaki Jin Men noktasından çıkar ve daha sonra uyluk kemiğinin yan tarafı boyunca, belin yan kısmına karşı, çapraz olarak kürek kemiklerinden yukarı, boynun arkasına, kulakların arkasına, alına ve sonra kulakların üstünden boynun arkasındaki Feng Fu noktasına doğru ilerler (dağılım için şekle bakın).

**(八) 阴维脉：阴维脉起于诸阴经交会处，即内踝后上五寸的筑宾穴，上沿腿、股内侧，进入少腹部，上连胸部，抵咽喉两旁，与任脉会合（原文及分布见图）。**

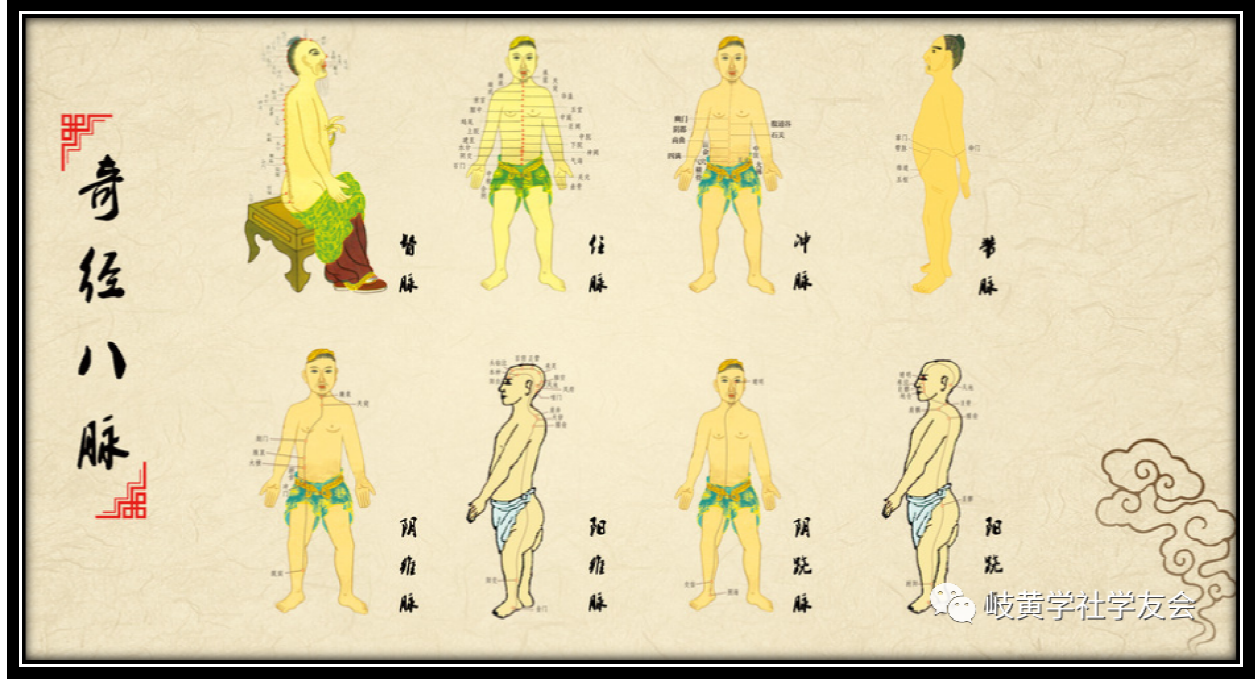
(viii) Yin Wei Damarı: Yin Wei Damarı, tüm Yin meridyenlerinin buluştuğu yerden, yani iç ayak bileğinin arkasının beş inç yukarısındaki Chikubin noktasından çıkar, bacağın iç tarafından ve uyluk kemiğinden yukarı doğru ilerler, alt karın bölgesine girer, göğse bağlanır ve boğazın iki yanına ulaşarak Ren Damarı ile buluşur (orijinal metin ve dağılımı için tabloya bakınız).

**找了很久的奇经八脉图和功能，这里总结的太全了（分享收藏）**

**Uzun zamandır Çakraların ve işlevlerinin bir diyagramını arıyordum ve burada çok iyi özetlenmiş (paylaşın ve toplayın)**

## 奇经八脉是大药，一治就治一大片，必须知道的奇经八脉循行、生理功能及八个代表性穴位

Sekiz meridyen büyük bir ilaçtır, geniş bir alan için bir tedavidir, sekiz meridyenin dolaşımını, fizyolojik işlevlerini ve sekiz temsili akupunktur noktasını bilmelidir.



### 奇经

奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，其循行别道奇行，故称奇经。

其功能有：

- 1、沟通十二经脉之间的联系；
- 2、对十二经气血有蓄积渗灌等调节作用。

### Garip Meridyenler

Qi Jing sekiz damarı herhangi bir damar, damar, Chong damarı, kemer damarı, Yin stilt damarı, Yang stilt damarı, Yin Wei damarı, Yang Wei damarı genel terimidir. On iki ana meridyenden farklıdır, ne doğrudan iç organların altındadırlar, ne de yüzeyle ilişkileri vardır, çizginin çizgisi diğer yönden tek çizgidir, bu yüzden tek meridyenler olarak adlandırılırlar.

İşlevleri şunlardır:

1, on iki meridyen arasındaki iletişim;

2, qi ve kanın on iki meridyeni birikme ve sızma ve diğer düzenleyici etkilere sahiptir.

## 八脉

**任脉**，行于腹面正中线，其脉多次与手足三阴及阴维脉交会，能总任一身之阴经，故称：“阴脉之海”。任脉起于胞中，与女子妊娠有关，故有“任主胞胎”之说。

**督脉**，行于背部正中，其脉多次与手足三阳经及阳维脉交会，能总督一身之阳经，故称为“阳脉之海”。督脉行于脊里，上行入脑，并从脊里分出属肾，它与脑、脊髓、肾又有密切联系。

**冲脉**，上至于头，下至于足，贯穿全身；成为气血的要冲，能调节十二经气血故称“十二经脉之海”，又称“血海”。同妇女的月经有关。

**带脉**，起于季肋，斜向下行到带脉穴，绕身一周，如腰带，能约束纵行的诸脉。

**阴跷脉、阳跷脉**：跷，有轻健跷捷之意。有濡养眼目、司眼睑开合和下肢运动的功能。

**阴维脉、阳维脉**：维，有维系之意。阴维脉的功能是“维络诸阴”；阳维脉的功能是“维络诸阳”。

## Sekiz Kanal

Karın yüzeyinin orta hattında uzanan Ren Damarı, el ve ayaklardaki üç yin damarı ile yin ve Wei damarlarıyla birçok kez buluşur ve tüm vücudun yin meridyenlerinin sorumluluğunu üstlenebilir, bu nedenle "yin damarlarının denizi" olduğu söylenir. Ren Damarı hücreden kaynaklanır ve hamilelikle ilgilidir, bu nedenle "Ren bebeklerin doğumundan sorumludur" denir.

Yönlendirici Damar sırtın ortasında yer alır ve damarları el ve ayaklardaki Üç Yang Meridyeni ve Yang Wei Damarı ile birçok kez buluşur ve tüm vücudun Yang Meridyenini denetleyebilir, bu nedenle "Yang Meridyeni Denizi" olarak adlandırılır. Yönlendirici Damar omurgadan yukarı ve beyne doğru ilerler ve omurgadan böbreklere doğru dallanır, burada beyin, omurilik ve böbreklerle yakından bağlantılıdır.

Başa kadar uzanan ve ayaklara kadar inen Chong Damarı tüm vücudu dolaşır; qi ve kanın kilit taşı haline gelir ve on iki meridyendeki qi ve kanı düzenleyebilir, bu nedenle "on iki meridyenin denizi" veya "kan denizi" olarak adlandırılır. "Kan Denizi" olarak da bilinir ve kadınların adet kanamasıyla ilgilidir.

Ji-wai'den çıkan ve çapraz olarak aşağıya, Kemer Damar Noktasına doğru ilerleyen Kemer Damar, vücudu bir kemer gibi sararak uzunlamasına damarları dizginler.



Yin Stilt Damarı ve Yang Stilt Damarı: Stilt, hafif ve sağlıklı anlamına gelir. Gözleri nemlendirme, göz kapaklarını açma ve kapama ve alt uzuvları hareket ettirme işlevine sahiptir.

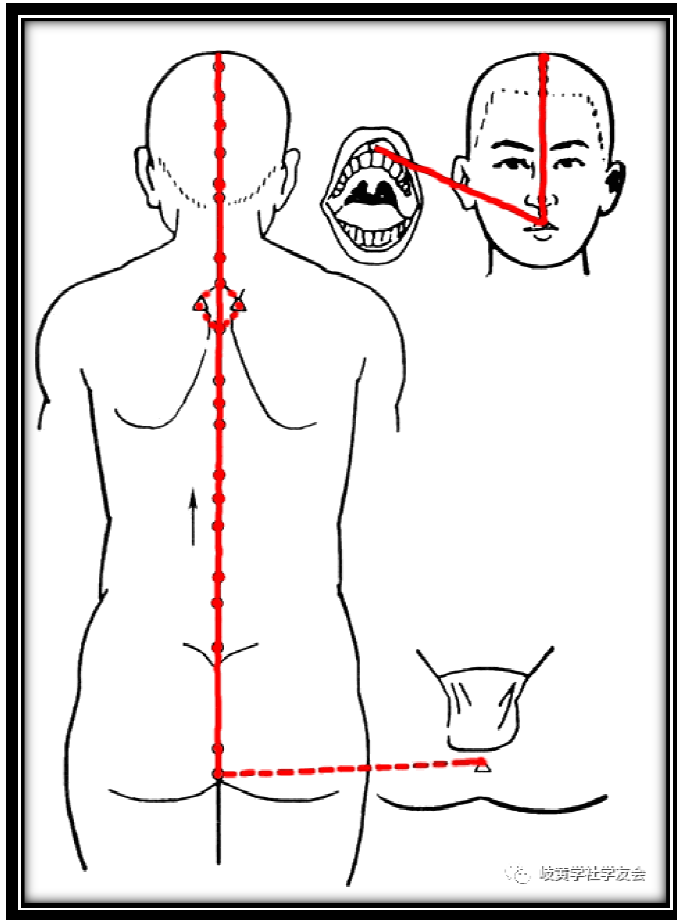
Yin Wei Damarı, Yang Wei Damarı: Wei "sürdürmek" anlamına gelir. Yin Boyut Damarının işlevi "yin'i bağlamaktır"; Yang Boyut Damarının işlevi ise "yang'ı bağlamaktır".

### 督脉的循行及生理功能

**1、循行部位：**督脉起于小腹内，下出会阴，向后至尾骶部的长强穴，沿脊柱上行，经项部至风府穴，进入脑内，属脑，沿头部正中线，上至巅顶的百会穴，经前额下行鼻柱至鼻尖，过人中，至上齿正中的龈交穴。

### Yönlendirici Damarın dolaşımı ve fizyolojik işlevi

**1, parçanın dolaşımı:** Tu chi karında, perineumdan aşağı, Changqiang noktasının kuyruk-sakral kısmına geri, omurga boyunca yukarı, boyundan Fengfu noktasına, beyne, beyne ait, başın orta çizgisi boyunca, Yüz Toplantı noktasının tepesinin tepesine, alından, burun sütununun burun ucuna, Sue Liao noktasına, adamın ortasından, dişeti jiao noktasının ortasındaki dişlerin tepesine kadar.



### 2、分支：

第一支，与冲、任二脉同起于胞中，出于会阴部，在尾骨端与足少阴肾经、足太阳膀胱经的脉气会合，贯脊，属肾。

第二支，从小腹直上贯脐，向上贯心，至咽喉与冲、任二脉相会合，到下颌部，环绕口唇，至两目下中央。

第三支，与足太阳膀胱经同起于眼内角，上行至前额，于巅顶交会，入络于脑，再别出下项，沿肩胛骨内，脊柱两旁，到达腰中，进入脊柱两侧的肌肉，与肾脏相联络。

## 2. Dallar:

Chong ve Ren kanallarıyla birlikte rahimden çıkan ilk dal perineden çıkar ve kuyruk sokumunun sonunda ayak-shaoyin böbrek meridyeni ve ayak-güneş mesane meridyeninin damarlarıyla buluşur, omurga boyunca ilerler ve böbreklere aittir.

İkinci dal alt karın bölgesinden göbek deliğinden yukarıya, kalpten yukarıya, Chong ve Ren Kanallarıyla bulunduğu boğaza, alt çeneye, ağız dudaklarının etrafına ve iki gözün ortasına doğru uzanır.

Üçüncü dal, ayak güneş kesesi meridyeni ile birlikte, gözün iç köşesinden başlar, alına kadar gider, zirvenin tepesinde buluşur ve beyinle bağlantılıdır ve daha sonra boynun altından, kürek kemikleri boyunca, omurganın her iki yanından çıkar, belin ortasına ulaşır ve omurganın her iki yanındaki kaslara girer ve böbreklerle temas halindedir.

## 生理功能

1) 调节阳经气血，为“阳脉之海”：督脉循身之背，背为阳，说明督脉对全身阳经脉气具有统率、督促的作用。另外，六条阳经都与督脉交会于大椎穴，督脉对阳经有调节作用，故有“总督一身阳经”之说。

2) 反映脑、肾及脊髓的功能：督脉行脊里，入络脑，又络肾。肾生髓，脑为髓海。督脉与脑、肾、脊髓的关系十分密切。

3) 主生殖功能：督脉络肾，与肾气相通，肾主生殖，故督脉与生殖功能有关。

## 任脉的循行及生理功能

1、循行部位：任脉起于胞中，下出于会阴，经阴阜，沿腹部正中线上行，经咽喉部（天突穴），到达下唇内，左右分行，环绕口唇，交会于督脉之龈交穴，再分别通过鼻翼两旁，上至眼眶下（承泣穴），交于足阳明经。

2、分支：由胞中贯脊，向上循行于背部。

## Fizyolojik işlevler

(1) "yang damarları denizi" için yang meridyeni qi ve kanını düzenlemek: dushi damarı vücudun arkasını, yang'ın arkasını takip eder, bu da dushi damarının tüm vücut yang meridyeni qi'sinin baskın, denetleyici bir rolü olduğunu gösterir. Buna ek olarak, altı Yang meridyeni ve Vertebral Damar Büyük Vertebral Noktada buluşur ve Vertebral Damar Yang meridyenleri üzerinde düzenleyici bir etkiye sahiptir, bu nedenle "Yang meridyenlerinin Valisi" söz konusudur.

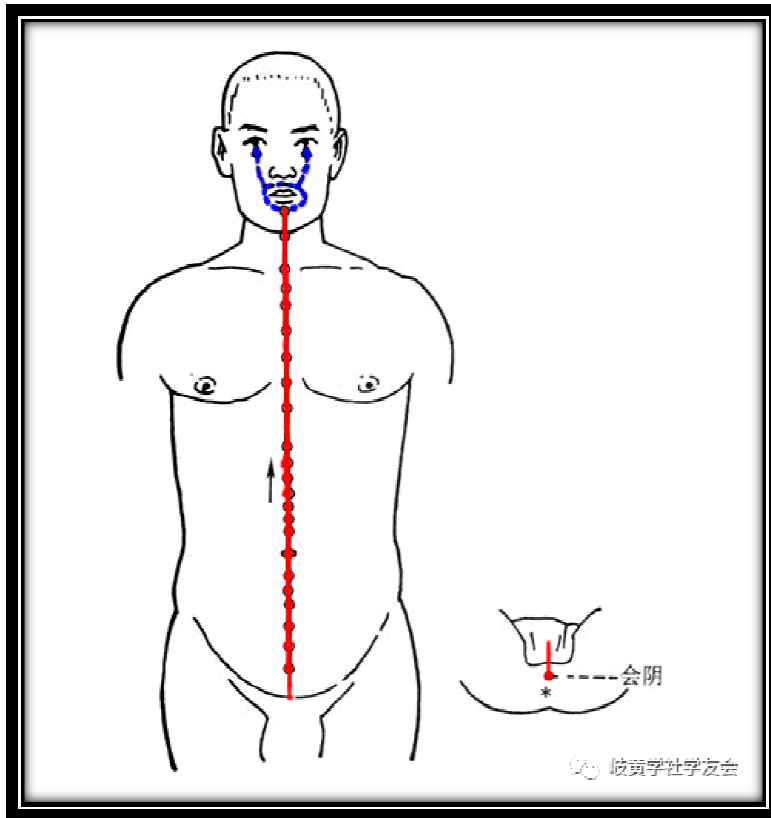
(2) Beyin, böbrekler ve omuriliğin işlevlerini yansıtır: Omurlar omuriliği çizer, beyne ve böbreklere girer. Böbrek ilik üretir ve beyin ilik denizidir. Yönlendirici Damar ile beyin, böbrek ve omurilik arasındaki ilişki çok yakındır.

(3) Ana üreme işlevi: Yönlendirici Damar böbreklerle temas eder ve böbrek qi'sine bağlıdır ve böbrekler üremeden sorumludur, bu nedenle Yönlendirici Damar üreme işleviyle ilgilidir.

## Ren Damarının dolaşımı ve fizyolojik işlevi

1. Bölgenin dolaşımı: Hücredeki Ren Damarı, perineden aşağı, kasık tümseğinden, karın orta hattı boyunca yukarı, boğazdan (Tiantu noktası), alt dudağa, sol ve sağ dallara, dudakların etrafından, valinin dişeti noktalarıyla buluşur ve sonra her iki taraftaki burundan, gözlerin altındaki gözlere kadar (Chengsui noktası) ve ayak yangming meridyeninde kesilir.

2. Dallar: Rahimden omurgaya geçer ve sırtta yukarı doğru ilerler.



### 生理功能

1) 调节阴经气血，为“阴脉之海”：任脉循行于腹部正中，腹为阴，说明任脉对一身阴经脉气具有总揽、总任的作用。另外，足三阴经在小腹与任脉相交，手三阴经借足三阴经与任脉相通，因此任脉对阴经气血有调节作用，故有“总任诸阴”之说。

2) 调节月经，妊养胎儿：任脉起于胞中，具有调节月经，促进女子生殖功能的作用，故有“任主胞胎”之说。

### 冲脉的循行及生理功能

循行部位：起于胞宫，下出于会阴，并在此分为二支。上行支：其前行者（冲脉循行的主干部分）沿腹前壁挟脐（脐旁五分）上行，与足少阴经相并，散布于胸中，再向上行，经咽喉，环绕口唇；其后行者沿腹腔后壁，上行于脊柱内。下行支：出会阴下行，沿股内侧下行到大趾间。

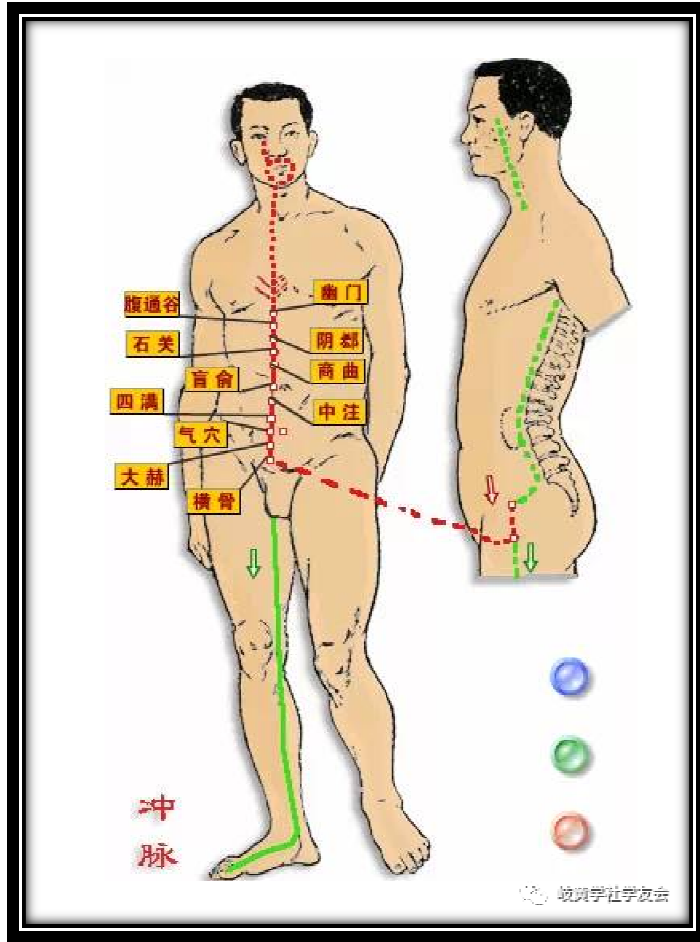
### Fizyolojik işlevler

(1) "yin damarları denizi" olarak yin meridyeni qi ve kanı düzenlemek: Ren damarı karının ortasında uzanır ve karın yindir, bu da Ren damarının tüm yin meridyenlerine ve damarlarına genel bir bakış ve genel Ren rolüne sahip olduğu anlamına gelir. Buna ek olarak, karındaki ayak üç yin meridyeni ve Ren damarı kesişimi, ayak üç yin meridyeni ve Ren damarı iletişimi yoluyla el üç yin meridyeni, yani yin meridyeni qi ve kan düzenlemesi üzerinde Ren damarı, bu nedenle "toplam Ren tüm yin" vardır.

(2) Menstrüasyonun düzenlenmesi ve fetüsün beslenmesi: Ren Damarı hücrenin ortasından başlar, menstrüasyonu düzenler ve kadınların üreme işlevini destekler, bu nedenle "Ren'in bebeklerin doğumundan sorumlu olduğu" söylenir.

### Chong Damarının dolaşımı ve fizyolojik işlevleri

Dolaşım: Uterustan kaynaklanır ve iki dala ayrıldığı perineden aşağı iner. Üst Dal: İlki (Chong Damarının dolaşımının ana kısmı) karın ön duvarı boyunca yukarı çıkar ve umbilikusu tutar (umbilikusun beş dakika yanında) ve Shaoyin Meridyeni ile birleşir, göğüste yayılır, sonra yukarı çıkar, boğazdan geçer ve ağzın dudaklarını çevreler; ve ikincisi karın boşluğunun arka duvarı boyunca ilerler ve sonra omurgada yukarı çıkar. Alt Dal: Perineden çıkar ve uyluk kemiğinin iç tarafından aşağıya, ayak başparmaklarının arasına iner.



#### 生理功能

1) 调节十二经气血：冲脉上至于头，下至于足，贯串全身，为总领诸经气血的要冲。当经络脏腑气血有余时，冲脉能加以涵蓄和贮存；经络脏腑气血不足时，冲脉能给予灌注和补充，以维持人体各组织器官正常生理活动的需要。故有“十二经脉之海”、“五脏六腑之海”和“血海”之称。

2) 主生殖功能：冲脉起于胞宫，又称“血室”、“血海”。冲脉有调节月经的作用。冲脉与生殖功能关系密切，女性“太冲脉盛，月事以时下，故有子。”“太冲脉衰少，天癸竭地道不通。”这里所说的“太冲脉”，即指冲脉而言。另外，男子或先天冲脉未充，或后天冲脉受伤，均可导致生殖功能衰退。

3) 调节气机升降：冲脉在循行中并于足少阴，隶属于阳明，又通于厥阴，及于太阳。冲脉有调节某些脏腑（主要是肝、肾和胃）气机升降的功能。

#### 带脉的循行及生理功能

循行部位：带脉起于季肋，斜向下行，交会于足少阳胆经的带脉穴，绕身一周，并于带脉穴处再向前下方沿髌骨上缘斜行到少腹。

#### Fizyolojik İşlevler

(1) on iki kan ve qi meridyeninin düzenlenmesi: Chong damarı başa kadar, ayağa kadar, tüm vücut boyunca, anahtar yumruğun kan ve qi meridyenlerinin toplam lideri için.

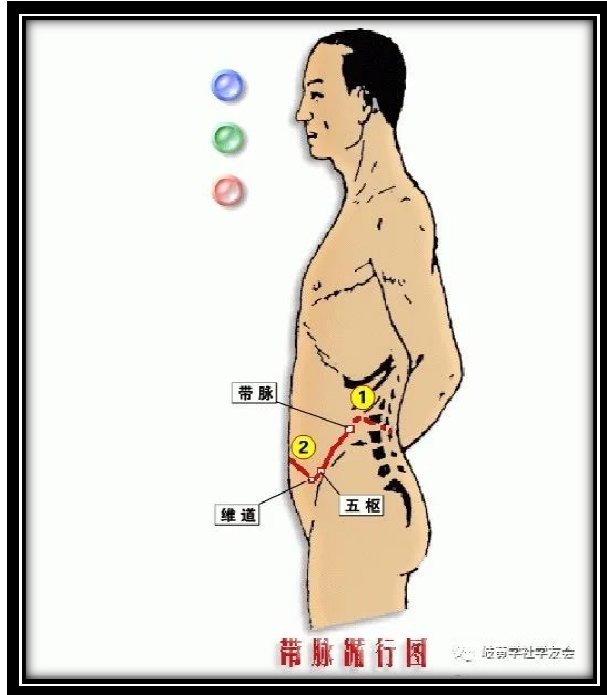
Meridyenler ve iç organlar ve kan fazla olduğunda, Chongqin depolanabilir ve saklanabilir; meridyenler ve iç organlar ve kan yetersiz olduğunda, Chongqin vücudun doku ve organlarının normal fizyolojik faaliyetlerini sürdürmek için perfüzyon ve takviyeye verilebilir. Bu nedenle, "denizin on iki meridyeni", "beş iç organ ve altı bağırsak denizi" ve "kan denizi" söz konusudur.

(2) ana üreme işlevi: Rahimden gelen Chongqin, "kan odası", "kan denizi" olarak da bilinir. Chong Damarı adet kanamasını düzenleme işlevine sahiptir. Chong Damarı'nın üreme işleviyle yakın bir ilişkisi vardır. Kadınlar için, "Tai Chong Damarı tam çiçek açtığında, adet kanaması zamanında gerçekleşir, böylece çocuklar olur." "Tai Chong Damarı zayıf olduğunda, Göksel Çöküş tükenir ve Dünya'nın yolu geçilmez olur." Buradaki "Tai Chong Damarı" Chong Damarını ifade eder. Buna ek olarak, insan veya doğuştan gelen Chong Damarı tam değilse veya Chong Damarı hasar gördükten sonra, üreme işlevinin azalmasına yol açabilir.

(3) qi'nin yükselişini ve düşüşünü düzenler: Chong Damarı dolaşımında ve Shaoyin'in ayağında, Yangming'in altında ve senkoplu yin boyunca ve güneşte bulunur. Chong Damarı, belirli iç organların (özellikle karaciğer, böbrek ve mide) qi'sinin yükselişini ve düşüşünü düzenleme işlevine sahiptir.

#### Kemer Damarının dolaşımı ve fizyolojik işlevleri

Dolaşım: Kemer Damarı Jiwu'dan başlar, çapraz olarak aşağıya doğru ilerler, Ayak-Shaoyang Safra Kesesi Meridyeninin Kemer Damarı Noktasında buluşur, bir hafta boyunca vücudun etrafında dolaşır ve ardından kalça kemiğinin üst kenarı boyunca çapraz olarak aşağıya, Kemer Damarı Noktasında alt karın bölgesine doğru ilerler.

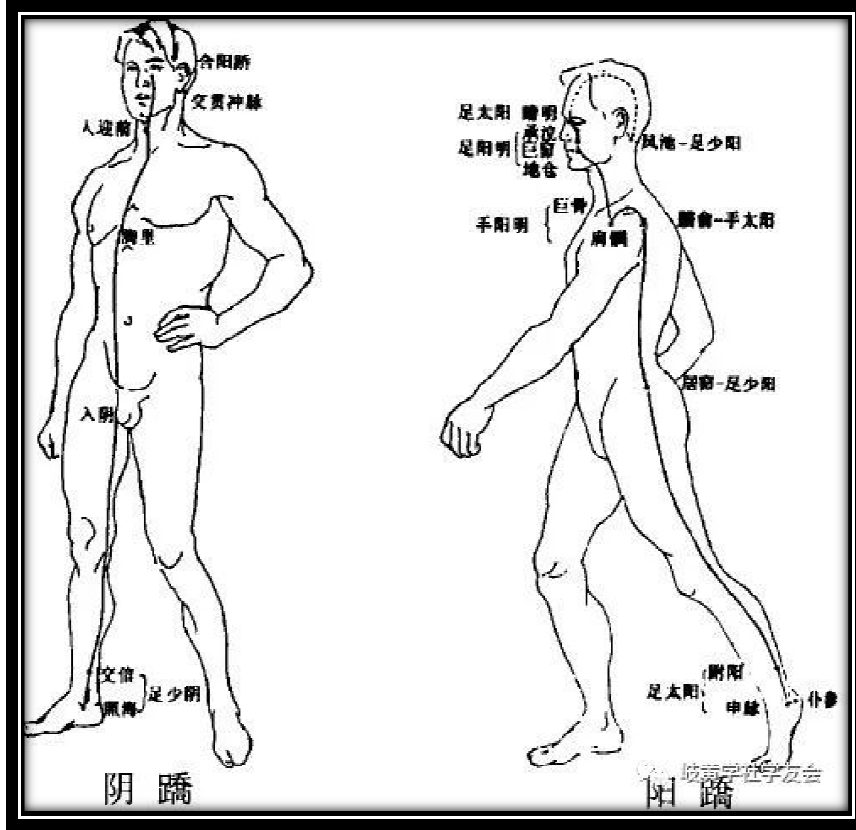


## 生理功能

生理功能：约束纵行的各条经脉，司妇女的带下。

## Fizyolojik İşlevler

Fizyolojik işlevler: uzunlamasına meridyenleri dizginlemek ve kadınların bandhalarına bakmak.

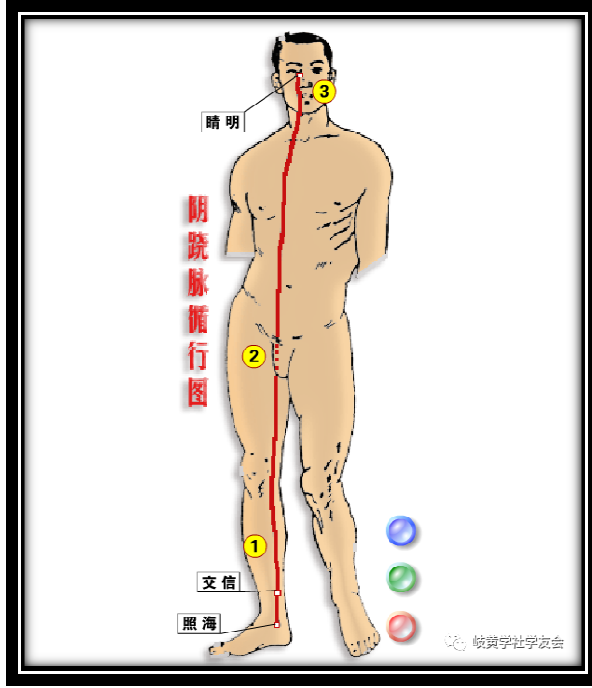


## 阴跷脉的循行及生理功能

循行部位：阴跷脉起于足跟内侧足少阴经的照海穴，通过内踝上行，沿大腿的内侧进入前阴部，沿躯干腹面上行，至胸部入于缺盆，上行于喉结旁足阳明经的人迎穴之前，到达鼻旁，连属眼内角，与足太阳、阳跷脉会合而上行。

## Yin-Shiliao Damarının dolaşımı ve fizyolojik işlevi

Yin Stilt Damarı ayak topuğunun iç tarafındaki Ayak Shaoyin Meridyeninin Zhaohai Noktasından başlar, iç ayak bileğinden yukarı doğru ilerler, uyluğun iç tarafı boyunca ön kasık bölgesine girer, gövdenin ventral yüzeyi boyunca yukarı doğru ilerler, pelvis eksikliğinde göğse girer, gırtlak düğümünün yanındaki Ayak Yangming Meridyeninin Renying Noktasına kadar yukarı doğru ilerler, burnun yan tarafına ulaşır ve ardından gözlerin iç köşelerine bağlanır ve Ayağın Güneş ve Yang Stilt Damarları ile buluşur ve yukarı doğru ilerler.



### 生理功能

**生理功能：控制眼睛的开合和肌肉的运动。**

### 阳跷脉的循行及生理功能

**循行部位：**阳跷脉起于足跟外侧足太阳经的申脉穴，沿外踝后上行，经下肢外侧后缘上行，沿髀，胁，经肩部、颈外侧，上挟口角，到达眼内角。与足太阳经和阴跷脉会合，再沿足太阳经上行与足少阳经会合于项后的风池穴。

### Fizyolojik İşlevler

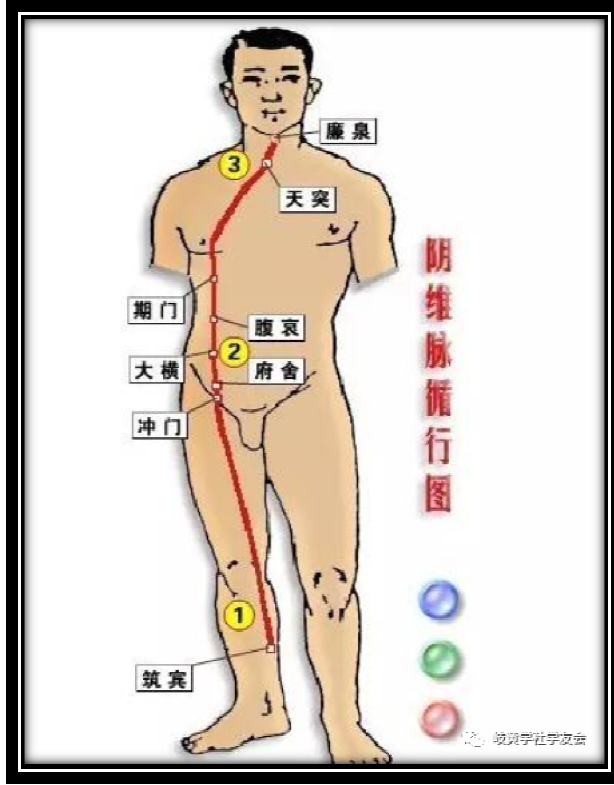
Fizyolojik işlevler: gözlerin açılıp kapanmasını ve kasların hareketini kontrol eder.

### Yang-Shilun Damarının dolaşımı ve fizyolojik işlevi

**Dolaşım:** Yang Stilt Damarı ayak topuğunun yan tarafındaki Ayak Güneş Meridyeninin Shen Damar noktasından başlar, ayak bileğinin arkası boyunca yukarı doğru gider, alt uzuvların yan tarafının arka kenarından yukarı doğru gider, kasık, sırt boyunca yukarı doğru gider, omuzdan yukarı doğru gider, boynun yan tarafı, ağız köşelerinden yukarı doğru gider ve gözlerin iç köşelerine ulaşır. Ayak solar meridyeni ve yin stilt meridyeni ile buluşur ve ardından ayak solar meridyenini yukarı doğru kat ederek yakanın arkasındaki Fengchi noktasında ayak shaoyang meridyeni ile buluşur.







#### 生理功能

**生理功能：**维脉的“维”字，有维系、维络的意思。阴维具有维系阴经的作用。

#### 阳维脉的循行及生理功能

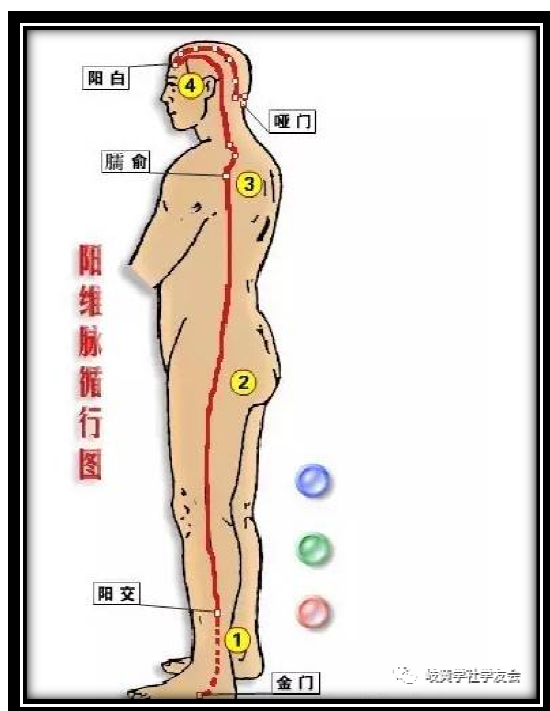
**循行部位：**阳维脉起于足太阳的金门穴，过外踝，向上与足少阳经并行，沿下肢外侧后缘上行，经躯干部后外侧，从腋后上肩，经颈部、耳后，前行到额部，分布于头侧及项后至前额，再到项与督脉会合。

#### Fizyolojik İşlev

**Fizyolojik İşlev:** Boyut Damarı için kullanılan "维" karakteri boyut, boyut ve teminat anlamlarına gelir. Yin Boyutu, Yin meridyenini koruma işlevine sahiptir.

#### Yang Wei Damarının Dolaşımı ve Fizyolojik İşlevleri

**Dolaşım:** Yang Wei Damarı Ayak Güneşinin Altın Kapı noktasından başlar, ayak bileğinden geçer, yukarı çıkar ve Ayak Shaoyang Meridyenine paralel olur, alt uzuvların yan arka kenarı boyunca yukarı çıkar, gövdenin arka ve yan tarafından geçer, koltuk altının arkasından omuza çıkar, boyundan ve kulağın arkasından geçer ve sonra alına doğru ilerler, kendini başın yan tarafına ve boynun arkasına alına dağıtır ve sonra boyuna gider ve Yönlendirici Damar ile buluşur.



生理功能

**生理功能：维系阳经。**

奇经八脉特点总结

奇经八脉的生理特点有三

- ① 奇经八脉与脏腑无直接络属关系。
- ② 奇经八脉之间无表里配合关系。
- ③ 奇经八脉的分布不像十二经脉分布遍及全身，人体的上肢无奇经八脉的分布。

**其走向也与十二经脉不同，除带脉外，余者皆由下而上地循行。**

奇经八脉的共同生理功能

1. 进一步加强十二经脉之间的联系：如督脉能总督一身之阳经；任脉联系总任一身之阴经；带脉约束纵行诸脉。二跷脉主宰一身左右的阴阳；二维脉维络一身表里的阴阳。即奇经八脉进一步加强了机体各部分的联系。

2. 调节十二经脉的气血：十二经脉气有余时，则蓄藏于奇经八脉；十二经脉气血不足时，则由奇经“溢出”及时给予补充。

3. 奇经八脉与肝、肾等脏及女子胞、脑、髓等奇恒之府有十分密切的关系，相互之间在生理、病理上均有一定的联系。

八个代表性穴位

奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。八脉里有八个代表性的穴位，

公孙、内关、足临泣、外关、申脉、后溪、列缺、照海。每个穴位的功效，打个比方来说，相当于“核反应堆”，一治就治一大片。

### Fizyolojik İşlevler

Fizyolojik işlev: Yang meridyenini korumak.

### Sekiz Kanalı Özelliklerinin Özeti

Sekiz Kanalı fizyolojik özellikleri üç yönlüdür

(1) Tek meridyenler ve iç organlar arasında doğrudan bir ilişki yoktur.

(2) Tek meridyenler ile damarlar arasında hiçbir ilişki yoktur.

(3) Sekiz tek meridyenin dağılımı on iki meridyenin vücuttaki dağılımına benzemez, vücudun üst uzuvlarında sekiz tek meridyenin dağılımı yoktur.

Yönü de on iki meridyenden farklıdır, Kemer Damarına ek olarak, geri kalanı dolaşımın altından üstüne doğrudur.

### Sekiz Olağanüstü Meridyenin Ortak Fizyolojik İşlevleri

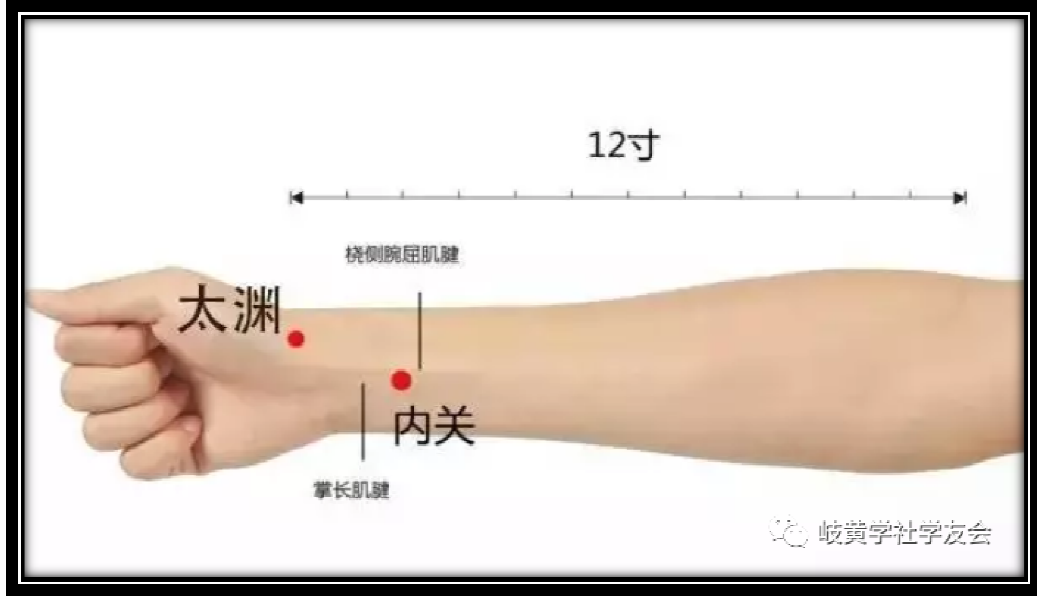
1. On iki meridyen arasındaki bağlantıyı daha da güçlendirmek için: örneğin, Yönlendirici Damar vücudun yang meridyenini yönetir; Ren Damarı vücudun yin meridyenini birbirine bağlar; ve Kemer Damarı tüm meridyenlerin uzunlamasına akışını kısıtlar. İki ayaklı damar tüm bedenin yin ve yang'ına hükmeder; iki boyutlu damarlar tüm bedenin yin ve yang'ını birbirine bağlar. Yani, sekiz meridyen ve damar vücudun çeşitli bölümleri arasındaki bağlantıyı daha da güçlendirir.

2. On iki meridyenin qi ve kanını düzenler: on iki meridyende fazla qi olduğunda, Sekiz Meridyende depolanır; on iki meridyende yetersiz miktarda qi ve kan olduğunda, Meridyenlerin taşmasıyla zamanında takviye edilir.

3. Sekiz meridyen ve karaciğer, böbrekler ve diğer organlar ile kadın hücreleri, beyin, ilik ve diğer Qi Heng'in Evi fizyolojik ve patolojik olarak birbirleriyle çok yakın bir ilişkiye sahiptir ve belirli bağlantıları vardır.

### Sekiz Temsili Akupunktur Noktası

Qi Jing'in sekiz kanalı, Qi ve kanın on iki meridyende birikmesi ve sızmasında düzenleyici bir role sahiptir. Sekiz damarda sekiz temsili nokta vardır: Gongsun, Neiguan, Fei Linshu, Waiguan, Shenwei, Houxi, Liejiao ve Zhaohai. Bir benzetme yapmak gerekirse, her bir noktanın etkisi bir "nükleer reaktöre" eşdeğerdir, geniş bir alan için tedavi sağlar.



内关穴：养颜养心

很多女性朋友在 40 岁至 50 岁之间，经常容易产生心慌、气短、出虚汗等不适症状。医院也查不出是什么病，只能笼统说是更年期综合症，或者亚健康。

实际上按照古人的说法，女人一到这个年龄段，基本上身体就到了衰退的阶段，女子的衰老首先从阳明经开始，慢慢地导致三条阳经气血逐渐衰退。头为诸阳之会，气血不能上达于面部，皱纹和斑点就产生了。人的美实际上与气血息息相关。心主神，其华在面。心之神主要靠气血来充盈，气血充足，自然反映到脸上，所以女人养颜首先要养心。

内关穴所属的这条经络叫心包经，通于阴维脉，是八脉交会穴之一。内关穴的真正妙用，在于能打开人体内在机关，有补益气血、安神养颜之功。内关穴也很好找，在手臂内侧，腕横纹上两寸，取穴时手握虚拳向上平放，另一手食指、中指、无名指三指以腕横纹为准并齐，食指点按的地方就是内关穴。这个穴位在养生上的好处是：随时随地都可以点揉，以略感酸痛为宜。

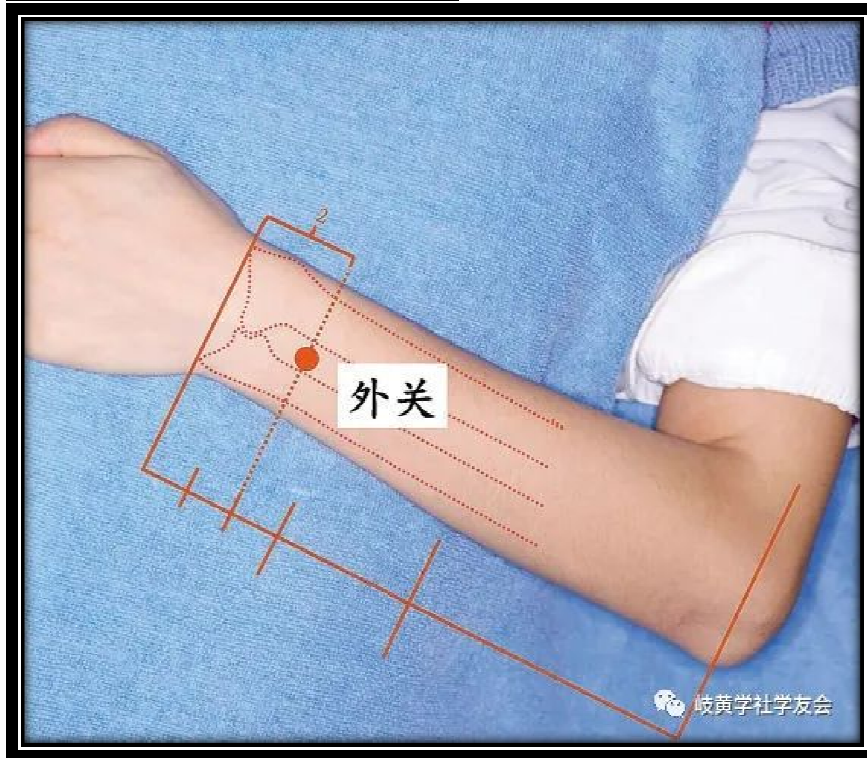
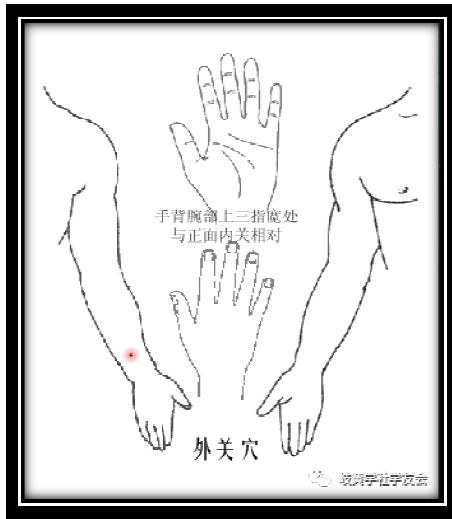
Neiguan akupunktur noktası: yüzü ve kalbi besler

40-50 yaş arasındaki pek çok kadın arkadaşımız sıklıkla panik, nefes darlığı, terleme ve diğer rahatsız edici semptomlara eğilimlidir. Hastaneler hangi hastalık olduğunu bulamıyor, sadece menopoz sendromu veya alt sağlık olarak genelleştirilebiliyor.

Aslında, eski bir deyişe göre, bir kadın bu yaşa ulaştığında, temelde vücut gerileme aşamasına ulaşmıştır, kadının yaşlanması ilk olarak yangming meridyeninden başlar, yavaş yavaş üç yang meridyenine yol açar, kan ve qi yavaş yavaş azalır. Baş tüm yang'ın bulunduğu yerdir, qi ve kan yüze ulaşamaz, kırışıklıklar ve lekeler ortaya çıkar. İnsan

güzelliği aslında qi ve kan ile yakından ilişkilidir. Kalp ana ruhtur ve ihtişamı yüzedir. Tanrı'nın kalbi esas olarak qi ve kana dayanır, qi ve kan yeterlidir, doğal olarak yüze yansır, bu nedenle kadınlar ilk önce kalbi beslemek için yüzünü besler.

Neiguan noktası, yinwei damarı aracılığıyla perikard meridyeni adı verilen bu meridyene aittir ve sekiz damarın buluşma noktalarından biridir. Gerçek güzelliğin Neiguan noktası, insan vücudunu organlarda açmak, kanı, huzuru ve ışın güzelliğini yenilemek zorundadır. Neiguan noktasını bulmak da çok iyidir, kolun iç kısmında, bilekte iki inçlik yatay çizgiler, el yukarı doğru düz bir yumruk tutarken noktayı alın, diğer el işaret parmağı, orta parmak, yüzük parmağı bileğe üç parmak yatay çizgiler hakim ve hizalı, işaret parmağı yere basın Neiguan noktasıdır. Bu noktanın sağlık bakımındaki faydaları şunlardır: her zaman, her yerde işaret edilebilir ve yoğurulabilir, hafif bir ağrı hissetmek uygundur.



外关穴：“聪耳神穴”

传统的道家医学认为，出现暂时性听力问题，是人体阳气不足的表现。那么外关在此刻起到一个什么样的作用呢？按摩外关穴具有充实三焦的元阳之气，并引导元气出纳运化于一身的效果。这个穴位淤阻的时候，会引起耳膜弛缓不收，塌陷的耳膜无力恢复常态。

外关穴在临床上还可用于治疗急性腰扭伤。有一位 40 岁左右的病人，他一次弯腰捡东西，起得比较急，一下子腰就不能动了，稍微一动就疼痛难忍。采用针刺和推拿来治疗，在双外关穴针刺，同时让他做腰部前后左右扭转活动，十几分钟后腰痛完全消失，活动如常。外关为三焦经之络穴，它在腕背横纹上 2 寸，尺桡骨中间，与内关相对的地方。外关通于阳维穴，具有解表祛风、活络止痛的作用，不仅对急性腰扭伤有奇效，还对关节炎、颈椎病等有很好的效果。

Waiguan akupunktur noktası: "işitme için ilahi nokta."

Geleneksel Taoist tıbbı göre, geçici işitme sorunları vücuttaki yetersiz yang enerjisinin bir işaretidir. Peki Waiguan şu anda nasıl bir rol oynuyor? Waiguan noktasına masaj yapmak, Sanjiao'nun yuan-yang enerjisini zenginleştirme ve vücuda taşınması için dışarıya yönlendirme etkisine sahiptir. Bu nokta bloke olduğunda, kulak zarının gevşek olmasına ve geri çekilmemesine neden olur ve çöken kulak zarı normal durumuna dönmek için güçsüz kalır.

Waiguan noktası klinik olarak akut bel burkulmalarını tedavi etmek için de kullanılır. Bir keresinde bir şey almak için eğilen ve oldukça sert bir şekilde ayağa kalkan 40 yaşlarında bir hasta vardı ve aniden beli hareket ettiremedi ve en ufak bir hareket dayanılmaz ağrıya neden oldu. Hasta akupunktur ve tuina, çift Waiguan noktalarında akupunktur ile tedavi edildi ve aynı zamanda ileri geri bel bükme aktiviteleri yapmasına izin verildi ve on dakika sonra bel ağrısı tamamen kayboldu ve aktiviteler normaldi. Waiguan, Sanjiao meridyeninin bir noktasıdır ve el bileğinin arkasındaki enine çizginin 2 inç yukarısında, ulnar yarıçapın ortasında, Neiguan'ın karşısındadır. Wai Guan, epidermisi rahatlatma, rüzgarı uzaklaştırma, teminatları aktive etme ve ağrıyı hafifletme işlevine sahip Yang Wei noktasına bağlıdır ve sadece akut bel burkulmaları için değil, aynı zamanda artrit, servikal spondiloz vb. için de etkilidir.





列缺穴：专治落枕、偏头痛

落枕几乎每个人都经历过，苦不堪言。落枕还是颈椎发生病变的一个前期信号，经常落枕的人，如果不及时调理预防，多半会导致颈椎病。列缺穴对于预防颈椎病有独到的效果。在人体上，列缺穴就是我们修复头部疾病的工具。

《黄帝内经》里记载，列缺穴主要治疗偏头疼、头疼、落枕等疾病。《针灸大成》中有一首脍炙人口的四总穴歌，其中一句为：“头项寻列缺。”就是说脖子往上的病都可以用这穴位来治疗和调节。列缺穴很好找，在桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。取穴时两手虎口交叉，当食指指尖所到凹陷处，便是该穴。用列缺穴的手法主要是弹拨。

Liejiao akupunktur noktası: düşen yastıkların ve migren baş ağrılarının tedavisinde uzmanlaşmıştır

Neredeyse herkes bu acı ve ıstırapı yaşamıştır. Uyku veya servikal omurga lezyonları bir ön sinyalde, genellikle uykuya dalar, zamanında koşullandırma önlenmezse, büyük olasılıkla servikal spondiloza yol açar. Servikal spondilozun önlenmesi için Liejiao noktasının benzersiz bir etkisi vardır. İnsan vücudunda Liejiao noktası, baş hastalıklarını onarmak için kullandığımız bir araçtır.

Sarı İmparator'un İç Hastalıkları Klasığı'nde, Liejiao noktasının esas olarak migren, baş ağrısı ve uykusuzluk tedavisinde kullanıldığı yazmaktadır. Akupunktur ve Yakı Dacheng'de dört genel nokta için popüler bir şarkı vardır ve dizelerden biri "Baş ve boyun Liejiao'yu arar" şeklindedir. Bu, boyundan yukarıya doğru herhangi bir hastalığın bu nokta ile tedavi edilebileceği ve düzenlenebileceği anlamına gelir. Lechu noktasını bulmak çok kolaydır, gövdenin üstündeki radyal kemikte, bileğin enine şeridinin 1,5 inç üzerindedir. Noktayı aldığınızda, her iki elinizin kaplan ağzını çaprazlayın, işaret parmağının ucu çöküntüye geldiğinde, noktadır. Lechu noktasını kullanmak için ana teknik fiske vurmaktır.



后溪穴：治疗颈椎腰椎病

后溪穴怎么找呢？把手握成拳，在第 5 指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处即是（即把手握拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴）。

如果你坐在电脑面前，可以把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激效果。在滚动当中，它会有一种轻微的酸痛。

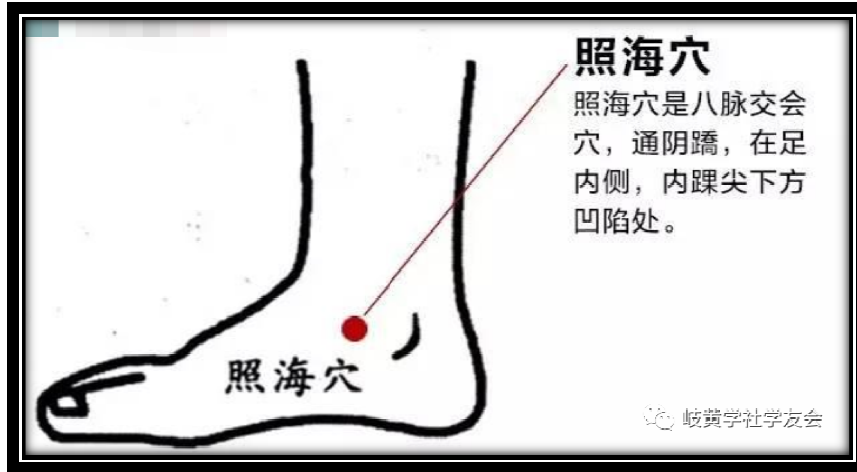


每天只用抽出三五分钟的时间来，随手动一下，坚持下来则对颈椎、腰椎确实有着非常好的疗效。

#### Houxi Noktası: Servikal ve Lomber Omurga Hastalıklarının Tedavisi

Houxi noktası nasıl bulunur? Elinizi yumruk yapın, distal avuç içi enine şerit başı kırmızı ve beyaz et kesişiminden sonra 5. eklemden (yani, elinizi yumruk yapın, metakarpofalangeal eklemlerden sonra enine şeridin sonu noktadır).

Bilgisayarın önünde oturuyorsanız, Houxi noktasının bu kısmının her iki elini de masanın kenarına koyabilirsiniz, bilek eklemleri ile her iki eli sürmek, ileri geri yuvarlamak kolaydır, stimülasyon etkisini elde edebilirsiniz. Yuvarlanmanın ortasında hafif bir ağrı olacaktır. Her gün sadece üç veya beş dakika zaman ayırın, ellerinizi hareket ettirin, servikal omurgaya, lomber omurgaya bağlı kalın, çok iyi bir terapötik etkiye sahiptir.



#### 照海穴：治疗咽痛

嗓子痛点揉照海穴就会有很好的效果，因为照海穴在奇经八脉中属阴跷，与足少阴肾经交会，为八脉交会要穴之一，有滋肾清热、通调三焦之功，既补益又清热。

孙思邈在《千金要方》里称此穴为“漏阴”，就是说这个穴位出了问题，人的肾水减少了，会造成肾阴亏虚，引起虚火上升。因此，只要我们感到胸口闷得不舒服、嗓子干痛、声音嘶哑，甚至得了慢性咽炎，都可以按一按这个穴，既有滋肾清热的功效，还能让身体的三焦功能顺畅起来。

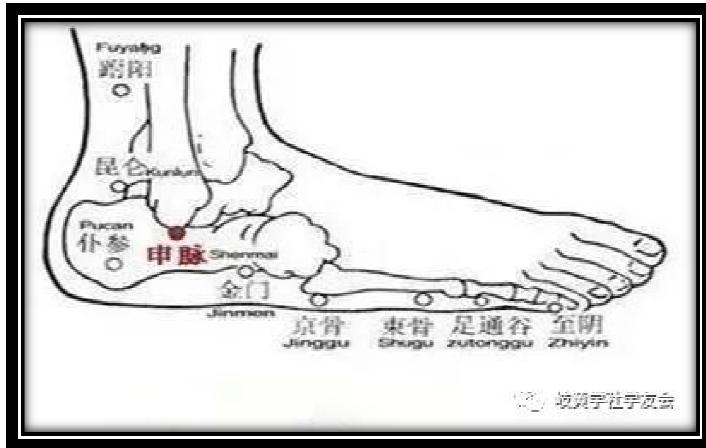
取穴时把两只脚心对齐，在内踝下有一个小坑，就是穴位所在（见上图）。在按摩这个穴位的时候，要闭口不能说话，感觉到嘴里有津液出现，一定要咽到肚子里去。一般来说，点揉3到5分钟后就会感觉到喉咙里有津液出现，疼痛也会马上随之缓解。闭口不说话，是为了使升发的津液易于滋润喉咙，这也就是古人所说的吞津法。揉按照海穴会激发肾中精气，引水液上行，滋润喉咙，虚火得到肾水的滋润则下行，嗓子疼痛自然就“水到病除”了。

#### Zhaohai noktası: boğaz ağrısı tedavisi

Boğaz ağrısı noktası Zhaohai noktası sürtünme çok iyi bir etkiye sahip olacaktır, çünkü yin stilt qi meridyen Zhaohai noktası ve ayak shaoyin böbrek meridyen toplantı, sekiz meridyen toplantı önemli noktalardan biri için, besleyici böbrek ısı var, fonksiyonun üçlü jiao ayarlanması yoluyla, hem tonik ve net ısı.

Sun Simiao "Bin Altın Essentials" bu noktayı "yin sızıntısı" olarak adlandırdı, yani bu nokta sorunun dışında, insanların böbrek suyu azalır, yanlış ateşin yükselmesinden kaynaklanan böbrek yin eksikliğine neden olur. Bu nedenle, göğüste sıkışma, kuru ve boğaz ağrısı, ses kısıklığı ve hatta kronik bir farenjit hissettiğimiz sürece, hem böbreği besleyen hem de ısının etkisini temizleyen, aynı zamanda vücudun San Jiao işlevini pürüzsüz hale getirmek için bu noktaya basabilirsiniz.

İki ayak kalbi hizalandığında, iç ayak bileğinde küçük bir çukurun altındaki noktayı alın (yukarıya bakın). Bu noktaya masaj yaparken ağzınızı kapalı tutun ve konuşmayın ve ağzınızda sıvı varlığını hissettiğinizde, bunu midenize yuttuğunuzdan emin olun. Genellikle 3 ila 5 dakikalık vurma ve yoğurma işleminden sonra boğazınızda sıvının ortaya çıktığını hissedeceksiniz ve hemen ardından ağrı hafifleyecektir. Konuşmadan ağzı kapatmak, yükselen sıvının boğazı beslemesini kolaylaştırmak içindir; eskiler buna sıvı yutma yöntemi derlerdi. Deniz noktasına uygun olarak ovma, suyun özündeki böbreği uyarmak, suyu yukarı çekecek, boğazı nemlendirecek, böbrek suyunu nemlendirmek için yanlış ateş aşağıya doğru, boğaz ağrısı doğal olarak "hastalığa su".



申脉穴：身寒者的纯阳大药

“腰背屈强腿痛”，是明显的膀胱经感受寒邪之气后的受凉之象。因为阳跷通膀胱经，而申脉本身就是膀胱经的一个重要穴位。用这个穴位既能散除体内寒邪，又能使阳气通达巅顶，对人体不仅起到平衡的作用，还可以使人步履轻健矫捷。

配上小青龙汤服用（岐黄学社学友会文章分享的方子一定要在大夫指导下服用哦），表里互解起到事半功倍的作用。使患者体内的寒邪在短时间内排出体外，又能恢复自身的阳气,是一个祛寒回阳的妙穴。

申脉穴是阳跷与太阳膀胱经交会的重要穴位，它的取穴法也很简单，在外踝骨正下的凹陷处。人体受到寒邪之后会缩成一团，瑟瑟发抖，这在中医里叫做“拘急收引”，而申脉穴有伸展脉络之意，可以快速调动人体阳气，阳气足则寒邪自散。

## Shen Wei Noktası: Soğuk Vücutlu Kişiler için Saf Yang Tıbbı

"Belin bükülmesi ve güçlü bacak ağrısı", mesane meridyeninin soğuk Qi'yi hissetmesinden sonra soğüğün bariz bir işaretidir. Yang stili Mesane meridyenine yol açtığından, Shen nabzının kendisi Mesane meridyeninin önemli bir noktasıdır. Bu noktayı kullanmak sadece vücuttaki soğğu dağıtmakla kalmaz, aynı zamanda Yang Qi'nin yukarıya geçmesine izin verir, bu da sadece vücut üzerinde dengeleyici bir etkiye sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin yürüyüşünü hafif ve güçlü hale getirir.

Xiaoqinglong çorbasıyla birlikte alındığında (Qihuang Derneği Mezunlar Derneği tarafından paylaşılan makale, formül doktorun rehberliğinde alınmalıdır), karşılıklı anlayışın yüzeyi bir çarpan etkisi yaratır. Hastanın vücudundaki soğuk kısa bir süre içinde boşaltılır ve kişinin kendi yang qi'sini geri yükler, bu da soğğu gidermek ve yang'ı geri yüklemek için harika bir noktadır.

Shen Wei noktası Yang Stilt ve Güneş Mesanesi Meridyeninin birleştiği önemli bir noktadır ve alınma yöntemi de çok basittir, dış ayak bileği kemiğinin hemen altındaki çöküntüde. İnsan vücudu, Çin tıbbında "endişeli koleksiyonun daralması" olarak adlandırılan soğuktan, titremeden sonra bir top haline gelecektir ve Shen nabız noktası damarları germek anlamına gelir, vücudun yang qi'sini hızla harekete geçirebilir, yang qi soğğu kötülükten dağıtmak için yeterlidir.



公孙穴：摆平痛经及脾胃疾患

公孙是脾经的络穴，入属脾脏，联络胃腑，又和位于胸腹部的冲脉直接相通，所以它有兼治脾胃和胸腹部各种疾患的作用。

医学认为，治疗一切妇科疾病首先从脾胃入手，尤其是月经不调，更应该首先调胃。脾统血，主运化。脾胃虚寒，不能运化水湿，脾胃的运化不良就会产生痛经，有时还会伴随呕吐、恶心、头痛等症状。

有痛经的女性朋友，可以多点揉公孙穴。公孙穴在人的足内侧缘，我一般把公孙穴看做一个区域，在脚拇指跟后，有一块很大的脚掌骨，在脚内侧沿着这个骨头按压，压到最有酸胀或酸痛感觉的那一点，就是属于你自己的公孙穴了。

Gongsun akupunktur noktası: dismenore, dalak ve mide rahatsızlıklarını çözmek için

Gongsun dalak meridyen noktasıdır, dalağa, mideye ve iç organlara temas eder ve doğrudan bağlı Chong damarının göğüs ve karnında bulunur, bu nedenle dalak ve mide ile çeşitli rollerin göğüs ve karın bozukluklarının bir kombinasyonuna sahiptir.

Tıp, tüm jinekolojik hastalıkların tedavisine ilk olarak dalak ve mideden başlanması gerektiğine inanmaktadır, özellikle adet bozuklukları, ilk mide olmalıdır. Dalak kanı yönetir ve ana taşıyıcıdır. Dalak ve mide soğuk olduğunda, su ve nemi taşıyamazlar. Dalak ve midenin zayıf taşınması, bazen kusma, mide bulantısı, baş ağrısı ve diğer semptomların eşlik ettiği dismenore üretecektir.

Dismenoremeniz varsa, Gongsun noktasını daha sık ovabilirsiniz. Gongsun noktası ayağın iç kenarındadır, Gongsun noktasını genellikle bir alan olarak görüyorum, başparmağın topuğundan sonra ayakta, büyük bir ayak kemiği parçası vardır, ayağın iç tarafında kemik basıncı boyunca, en çok ağrı veya acı hissine sahip noktaya baskı, kendi Gongsun noktanızdır.



足临泣穴：升发身体少阳之气

足临泣穴是胆经上的主穴之一，连通带脉，也是一个调一穴而梳理两经脉的妙穴。带脉是沿人体肚脐一圈，像是人体正中系了一条玉带，能约束纵行之脉，增强经脉之间气血运行的联系，是关乎人体健康非常重要的一条保健经脉。在使用这个穴时，可采用蜷腿坐的姿势，它在足背外侧，第四趾、小趾跖骨夹

缝中。足临泣主升发人体少阳之气，解散肝胆郁结之气，经常点按会比专业的足疗效果还好。

**Ayak Lin Hıçkırık Noktası: Vücutun Shaoyang enerjisini yükseltmek**

Ayak Lin Siu noktası, safra kesesi meridyeni üzerindeki ana noktalardan biridir, kemer çakrasına bağlıdır, aynı zamanda bir noktanın ayarlanması ve harika noktanın iki meridyeninin birleştirilmesidir. Kemer Damarı, insan vücudunun göbeği boyunca, insan vücudunun ortasına bağlanmış bir yeşim kemeri gibi, uzunlamasına damarları dizginleyebilen ve meridyenler arasındaki bağlantıyı ve insan vücudunun sağlığı için çok önemli bir sağlık meridyeni olan qi ve kanın çalışmasını artırabilen bir dairedir. Bu noktanın kullanımında, bacaklar kıvrılmış duruşta oturmak için kullanılabilir, ayağın arkasının dış tarafında, dördüncü ayak parmağında, diğışte küçük ayak parmağı metatarsal kemiğindedir. Ayak Lin sob insan vücudunun ana yükseliş daha az Yang Qi, karaciğer ve safra kesesi gaz durgunluğunu çözer, genellikle tıklama profesyonel ayak terapisi sonuçlarından daha iyi olacaktır.